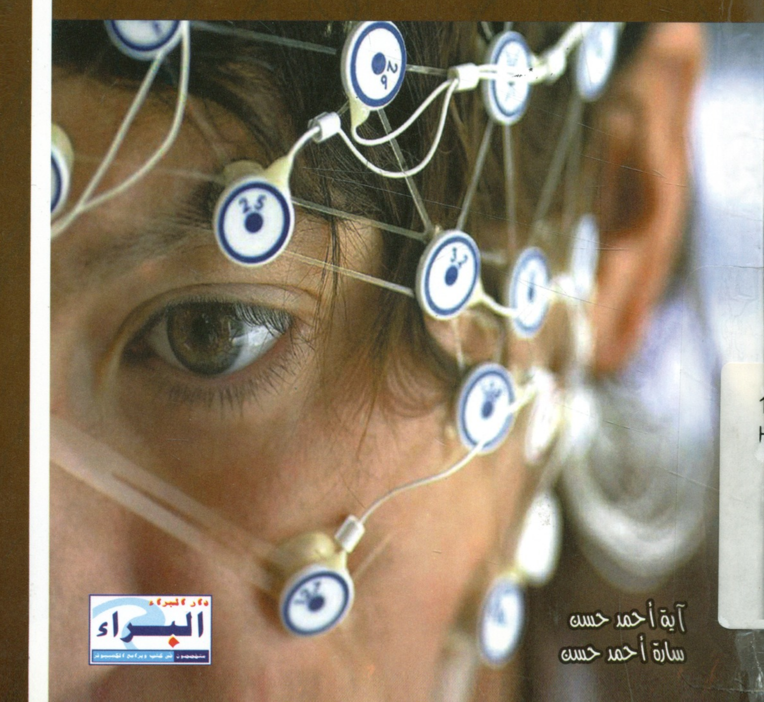
# السيطرة والتحكم

## قوة الإيحاء

- تحكم فى عقلك الباطن .
- أعـرف ما تفكر فيـة .





آية أحمد حسن
سارة أحمد حسن

# السيطرة و التحكم

## كيف تقدر طاقتك وتتحكم بها ؟




المركز الرئيسي : 11 شارع د/محمد رأفت – محطة الرمل – الإسكندرية
تليفون وفاكس: 4838326 (03)(2+)
موبايل : 01001634294 (2+)

www.daralbraa.com
Email: info@darAlbraa.com

آية و سارة أحمد حسن




| | |
|---|---|
| الناشر: | دار البراء لنشر وتوزيع الكتب العلمية |
| رئيس مجلس الإدارة: | إبراهيم محمد إبراهيم زبير |
| اسم الكتاب: | خارج حدود العقل |
| رقم الإيداع: | 2012/10009 |
| الترقيم الدولي: | 978-977-6279-96-7 |
| المؤلف: | آية احمد حسن وسارة أحمد حسن |
| المقاس: | 21 x 14.8 |
| عدد الصفحات: | 100 |
| العنوان: | 11 شارع د/محمد رأفت ـ محطة الرمل ـ الإسكندرية |
| تليفون وفاكس: | (+2)(03) 4838326 |
| للاستعلام والمبيعات: | (+2) 01001634294 |
| البريد الالكتروني: | info@daralbraa.com |
| الموقع: | WWW.DarAlbraa.com |

# الفصل الأول

- تحكم في عقلك الباطن .
- عقلك الباطن لا ينام .
- لا تستمع إلى التافهين .
- قوة الإيحاء.
- عامل الآخرين كما تحب أن تعامل .
- كيف تنجح .

## تحكم في عقلك الباطن

عقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة افكارك فعندما يكون عقلك الواعي مليئا بالخوف والقلق والتوتر من شيء ما مثل الامتحان فسيعمل ذلك على تعطيلك ( اللي يخاف من حاجة تطلعله ) فيجب ان تقول لنفسك " إهدأ ، لا تتحرك ، إنني مسيطر على الوضع يجب أن تطيعني ، أنت خاضع لقيادتي" فإذا ما وصلت إلى رأي سلبي أعكسه في الحال .

الأفكار من الممكن انتقالها إلى العقل الباطن بالتكرار والثقة والتوقع فتأكد أنك تفكر على الاطلاق في كل ما هو صادق وشريف ومحبب إلى النفس وكل ما يشيع الخير فالانسان يفكر في اكثر من ستين الف فكرة في اليوم وهي ما تكون صفاته وشخصيته .

## عقلك الباطن لا ينام

فإذا صعب عليك إيجاد حل لمشكلة أو مسأله رياضية فدعها وأذهب للنوم فلا تؤخر نومك أبدا ولا تقلل من عدد ساعات نومك ( 8 ساعات ) فعقلك الباطن لا ينام أبدا فعند الذهاب للنوم يقوم عقلك الباطن بمحاولة حل تلك المشكلة أو مراجعة ما قمت بأستذكاره أو حفظه.

فأنت لا تستطيع أن تفكر أو تحفظ أو تعمل وأنت بحاجة إلى النوم .

## لا تستمع إلى التافهين

التافهون هم الأشخاص الذين ينتقدون الآخرين فالناقد شخص لا يعرف معالم الطريق ولايستطيع قيادة السيارة فكيف يعرفني وهو لا يعرف نفسه .

إن حديثك الداخلي يعكس ويمثل أفكارك الصامتة ومشاعرك ، ويتمثل في ردود أفعال الآخرين تجاهك ، فحينما تركز على شيء لا يعجبك في نفسك وكان هذا ما تحدث به نفسك سيقرأه كل من يتواجد بصحبتك فالأفكار تتناقل فكل ما تفكر به يقرأه الأخرون سواء من تعابير وجهك أو طاقتك أو حركات جسدك أو كلماتك دون قصد .

وإذا أردت أن ينظر لك الناس بطريقة معينة فانظر بها لنفسك أولا فإذا اعتقدت أنك شديد الجمال سيرى الناس إنك جميلا بالفعل بإذن الله وإذا شغل تفكيرك شيء سلبي بك فسيشعر به الناس وسيكون أول ما يلاحظه الناس عليك فالأفكار تتناقل فكلما ركزت على شيء زاد وكثر وكلما قاومته زاد أكثر إن شاء الله وبالتالي كلما ركزت على شيء إيجابي سيزيد ويكثر بإذن الله .

فبمجرد إنك تحدث نفسك أثناء دخولك امتحان شفوي أو تحريري وتقول لنفسك أنا أستحق درجة الممتاز حتى وإن كنت تعلم أن المصحح ظالم فقل أنا أستحق كذا وسيشعر به الاخرون لأنها طاقة تبقى حولك وفي المكان

الذي مررت عليه حتى ورقة الأجابة التي لستها فكل من سيلمسها بعدك سيشعر بما قلته وبإحساسك وبطاقتك الإيجابية وما تريد أن توصله للمصحح ، فجميع من دخل الجامعة يعلم أن هناك دكتور ما لا يعطي أكثر من جيد ويتناقل الطلبة الخبر ولكن دعك من ذلك وقل أنا أستعنت بالله وفعلت ما علي .

فأعلم أن من ينتقدك هو حاقد عليك وينتظر الفرصة للأنقضاض عليك وجعلك فريسة .

إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقا أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

إن الطريقة الوحيدة لمضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت..

تعرف على نفسك ولا تسمح لأى شخص أو مكان أو شئ بأن ينتزعك من شعورك الداخلى بالسلام والهدوء والصحة المتألقة.

نحن نعلم أن الكلب ينبح تجاهك إذا كنت تكره أو تخاف الكلاب، إن الحيونات تلتقط ترددات اللاوعى وتتصرف وفقا لها.

فسمك القرش يشم رائحة الخوف في الأنسان كما يشم الدم ولذلك يقوم بالهجوم على الشخص الخائف حتى وإن لم يكن جائع .

إن الشخص الآخر لن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك .

شخص حديثة الداخلي منع ترقيته وذلك لأنه عندما يذهب إلى المدير يتحدث في نفسه بأنه لا يستحق الترقية ومن جانب آخر فهو يكره مديره وبالتالي المدير يعلم أنه يكرهه .

أعلم أن من يحدثك بما لا تحب أن تسمع ودائم النقد والمعارضة لكل ما تقول أو تفعل هو شخص يكرهك ويحقد عليك ويغير منك ويعلم أنك أفضل منه كما أنه يفتقد إلى الثقة بالنفس وبعد تحدثه الدنيء عنك يقول " لقد كنت أمزح " أو" أنك فهمت خطأ" وأعلم أن الكاذب يقول دائما " صدقني " "اريد أن اكون صادقا معك"،"أنا لا ولن أكذب عليك ابدا" ، " أنا أخاف على مصلحتك " فكل تلك الجمل يؤكد عليها لأنه يعلم أنه سيكذب بشأن ما سيقوله وكذلك يفرطون في استخدام عبارات المدح فهم يسمعوك كل هذا المديح فقط ليمزقوك تمزيقا وكذلك عندما تسأل شخصا عن شيء ويبدأ يحوم حول الموضوع ويخرج من موضوع لآخر فهو لا يقول الحقيقة .

وقد قال أحد الصحابة وهو على الارجح علي بن أبي طالب أنك إذارفعت الحقير ووضعته في مكانه أعلى من مكانته قام هو بوضعك أنت في مكانه أقل من مكانتك .

..قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه

كونوا في الناس كالنحلة في الطير ، إانه ليس في الطير شيء الا وهو يستضعفها لو يعلم الطير ما في أجوافها من البركة لم يفعلوا ذلك بها " .

"اذا سألت كريما حاجة فدعه يفكر ، فانه لا يفكر الا في خير .. واذا سألت لئيما حاجة فعاجله فإنه إن فكر عاد إلى طبعه"

ولذلك لا تسأل اللئيم عن نفسك فلابد وأن يحقرها ولكن قل له أنا كذا

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : " إذا سمعت الكلمة تؤذيك ، فطأطئ لها حتى تتخطاك" .

وقال أيضا "لا خير في قوم ليسوا بناصحين، ولا خير في قوم لا يحبون الناصحين" .

فالنصيحة هي الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وليس النقد.

وقل لنفسك دائما تلك العبارات

- من يقيمني ؟ لا أحد غيري
- رأيك لا يعبر عني فأنا كما أعتقد وليس كما يعتقد الناس عني
- أنا لست أفضل من أحد ولكن لا أحد أفضل مني .

## قوة الإيحاء

وإليك مثالا تقليديا يوضح القوة الرهيبة للإيحـاء أفترض مـن أنـك تقترب من أحد ركاب سفينة يبدو عليه الهلع قل له شـيئا مثـل :" إنـك تبدو مريضا ، إن وجهك يبدو عليه الشحوب ، إنني اشعر إنك ستـصاب بمرض دوار البحر ، دعني أساعدك في الوصول إلى كبينتك " ويتحول لون وجه الراكب إلى الأصفر ، إن إيحاءك له بإنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب الذاتية وهواجسه ، وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى الكابينة الخاصة به وبالتالي أصـبح إيحـاؤك لـه أمـرا واقعيـا وإما أن يسخر من دعابتك أو أن يظهر بعض السخط فإيحاءك له لم يجـد أذان صاغية من جانبه لأن إيحاءك هذا ارتبط في ذهنـه بالمناعـه ضـد هـذا المرض وبالتالي لا يسبب هذا الإيحاء أي خوف أو قلق ولكنه يحقق الثقة بالنفس .

الإيحاءات والعبارات التي يطلقها اللآخرون ليس فيها القوة في أن تـضرك القوة الوحيدة تتمثل في مرونـة تفكـيرك ، تـستطيع أن تـرفض الأفكـار أو العبارات التي يطلقها آخرون تجاهك إنـك لـديك القـدرة علـى أن تختـار كيف سيكون رد فعلك .

وكما ذكرت من قبل إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقا أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك.

إن الطريقة الوحيدة لمضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت.

قال الله تعالى:

"وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ"(127)النحل

"اصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُودَ ذَا الْأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ"(17)ص

"وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا"(10)المزمل

"فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ"(39) ق

## عامل الآخرين كما تحب أن تعامل

هناك مقولة تقول : الإحساس الذي تريد أن يشعر به الناس إزاءك عليك — أولا — أن تشعر به تجاههم أي اعتقد في الناس ما تحب أن يعتقدوة فيك ، وعاملهم بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها .

بالمقياس الذي تقيس به تقاس به أنت .

انتقادك للآخرين وإن كان في داخلك فتلك الأفكار السلبية تعود على الشخص بالسلب وكذلك النميمة والحسد والحقد فهي طاقة سلبية تدمر الشخص نفسه

من يحسد أحد يسخر الله جنودا تحمي الشخص المحسود ويرتد الحسد على الحاسد.

من قال الاذكار صباحا ومساءا حماه الله من الحسد بإذن الله

من خاف من الحسد سيحسد لأن الخوف من شيء يضعف جدار الطاقة المحيط بك لأنك بذلك ضعفت ثقتك بالله .

تمن للآخرين ما تتمناه لنفسك.

**عن أنس بن مالك رضي الله عنه خادم رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه "، رواه البخاري ومسلم.**

## كيف تنجح

الأسباب الرئيسة للفشل هي قلة الثقة في النفس والمجهود الكبير جدا فإذا كثرت الأخطاء فلابد من راحة .

يصعب التحليق مع النسور عندما تكون محاطا بالفاشلين .

وقد يفشل الشخص في الحصول على نتيجة الأشياء نتيجة لتوقع الأثار السلبية ونتيجة إستخدام عبارات مثل :" الأشياء تزداد سوءا ، أو أنه يقول لن يحصل على نتيجة أبدا " فالعبرة بالنهاية ولا تستعجل النتائج من مجرد بضع مؤشرات أولية فلكل بداية بطيئة لابد وأن تأتي بنهاية مظفرة بإذن الله إذا تمنيت أن تحقق هدفا ما ولكن دائما تقول لنفسك أنك لا تستطيع أن تفعل هذا وبالتالي سينعكس على ثقتك بنفسك وستزداد مخاوفك وسيقل مجهودك وخطواتك نحو تحقيق الهدف ،

فيجب أن تدرك أن خطئك يكمن في قلة مجهودك

فقد قال الله تعالى : " وَأَن لَّيْسَ لِلإِنسَانِ إِلاَّ مَا سَعَى" سورة النجم

،"إن الله لا يضيع أجر المحسنين "سورة التوبة 120

وقال سبحانه وتعالى:

"إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً "سورة الكهف 30

لا تدعي أن يعطيك الله على قدر تعبك ولكن قل اللـهم عاملنـا بفضلك لا بعدلك فمهما تعبت فلا بد وأن تكون مقصرا .

ولا تجعل أحد يخبرك بما لا تستطيع فعله .

وبدلا من أحباطك صبر نفسك وقل الصبر ، فأفضل الصبر هو أنتظار الفرج.

قال تعالى "وَالْعَصْرِ إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ"

،"وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُواْ عَلَى مَا كُذِّبُواْ وَأُوذُواْ حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلاَ مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللّهِ وَلَقدْ جَاءكَ مِن نَّبَإِ الْمُرْسَلِينَ" الأنعام: 34

،"وَأَوْرَثْنَا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُواْ يُسْتَضْعَفُونَ مَشَارِقَ الأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَآئِيلَ بِمَا صَبَرُواْ

وَدَمَّرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ وَمَا كَانُواْ يَعْرِشُونَ " الأعراف: 137

وإذا أصابك شيئا لا يرضيك فأعلم أنه قد يكون خيرا لك فظاهر الأشياء ليست كباطنها ولا تعلم حكمة الله لك ولكن قل ( قدر الله ما شاء فعل )، إنا لله وإنا إليه راجعون ، لا حول ولا قوة إلا بالله ، اللهم أجرني في مصيبتي خيرا وأخلف لي خيرا منها " فبتلك الكلمات سيكون ما حدث خيرا لك بإذن الله وبذلك ضمنت لنفسك أن ما سيأتي سيكون أفضل مما فات بإذن الله

قال الله تعالى :

"ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات . وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا: إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون"

من قال بسم الله رفعه الله درجات ورأى الناس ذلك بإذن الله.

بسم: الاسم مشتق من السمة وهو العلامة الدالة على المسمى. أو أنه مشتق من السمو بمعنى الرفعة.

الله :الله أصله الإله، حذفت الهمزة لكثرة الاستعمال.

ويقال لاه البحر أى أرتفع.

أخبرنا عمرو بن سواد قال أنبأنا ابن وهب قال أخبرني يحيى بن أيوب وذكر آخر قبله عن عمارة بن غزية عن أبي الزبير عن جابر بن عبد الله قال

لما كان يوم أحد وولى الناس كان رسول الله صلى الله عليه وسلم في ناحية في اثني عشر رجلا من الأنصار وفيهم طلحة بن عبيد الله فأدركهم المشركون فالتفت رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال من للقوم فقال طلحة أنا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم كما أنت فقال رجل من الأنصار أنا يا رسول الله فقال أنت فقاتل حتى قتل ثم التفت فإذا المشركون فقال من للقوم فقال طلحة أنا قال كما أنت فقال رجل من الأنصار أنا فقال أنت فقاتل حتى قتل ثم لم يزل يقول ذلك ويخرج إليهم رجل من الأنصار فيقاتل قتال من قبله حتى يقتل حتى بقي رسول الله صلى الله عليه وسلم وطلحة بن عبيد الله فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم من للقوم فقال طلحة أنا فقاتل طلحة قتال الأحد عشر حتى ضربت يده فقطعت أصابعه فقال حس فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لو قلت بسم الله لرفعتك الملائكة والناس ينظرون ثم رد الله المشركين .

إذا أردت أن تحقق هدفا ما فأدعوا الله كثيرا فبمجرد دعاءك لله يجعلك تبذل ما عليك لتحقيق هذا الهدف أما عن تحقق هذا الهدف بالفعل فأتركه لله فقال الله تعالى :

"أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاء الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَّعَ اللَّهِ قَلِيلاً مَّا تَذَكَّرُونَ "النمل **62**

وقال الله تعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ }غافر**60**

*قال تعالى :" وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ" البقرة:186*

حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن ابن شهاب عن أبي عبيد مولى ابن أزهر عن أبي هريرة :

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال يستجاب لأحدكم ما لم يعجل يقول دعوت فلم يستجب لي

دع الله يختار لك الطريق للوصول للهدف فليس معنى أنك لن تسير في الطريق الذي حددته لنفسك أن الهدف لن يتحقق فثق في الله فمن تمنى شيئا بشدة ووثق في الله ناله بإذن الله

ويجب أن نذكرك بالقاعدة الأتية

قال تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ"( البقرة: 216).

حديث قدسي*(أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ، وإن ذكرني في ملإ ذكرته في ملإ خيرمنهم*

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي فَلْيَظُنَّ بِي مَا شَاءَ

" وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ" (7) القصص ،"فرددناه إلى أمه كي تقر عينها ولا تحزن ولتعلم أن وعد الله حق ولكن أكثرهم لا يعلمون

(وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ"

فلابد أن تكون على يقين بأن وعد الله حق فإذا دعوته فأنتظر الأجابة وإذا صبرت فإنتظر الفرج وإذا ظلمت فأنتظر النصر وإذا عملت وأجتهدت فأنتظر حسن الجزاء وإذا توكلت على الله فلابد أن يعينك بإذن الله.

فقد قال الله تعالى:

"اصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنَّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُون"(60)الروم

"فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ"(55) غافر

" فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى"(130)طه

"يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"(153) البقرة

"وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ"(48)الطور

"وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"(46)الأنفال

"وَأَوْرَثْنَا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُوا يُسْتَضْعَفُونَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا وَدَمَّرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ وَمَا كَانُوا يَعْرِشُونَ"(137)الأعراف

"يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"(200)آل عمران

"وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ"(12)ابرا هيم

"فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا"

وقال تعالى : سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْراً

## قصة كريس جاردنر:

ذلك الرجل كان الأول في المدرسة الثانوية على أثنى عشر طالبا وألتحق بالكلية البحرية وكان الأول فيها أيضا ولكنه خرج إلى العالم الواقعي ولم يجد عمل أو من يكرمه من أجل تفوقه وتزوج وأنجب طفل وأصبح عمره حوالى الأربع سنوات وخلال تلك الفترة عمل كمندوب مبيعات وفى يوم عندما كان عائد من عمله وجد عرض على أجهزة طبية فأشتراها ليبيعها بثمنا أعلى فيما بعد وعندما علمت زوجته بذلك قالت له أنها سأمت العيش معه وكرهت فقره وطلبت الطلاق ،

وثاني يوم ركب التاكسى مع رجل أعمال مشهوروكان بيده لعبه عبارة عن مكعب به العديد من المكعبات الصغير الملونة بستة ألوان ويجب أن تجعل كل جانب بلون معين فعجز رجل الاعمال عن إنهائها وقال بصوت عال إنها مستحيلة فنظر له كريس جاردنر وقال له لا شئ مستحيل وأخذ المكعب ورتب الالوان دون ملل أو إحباط ، فنظر إليه رجل الاعمال وقال له في شركتى ستقام مسابقة لمدة ستة أشهر بين عشرين متدرب ومن يفز

فيهم في أختبار سيجرى بالأضافة لمن يجمع أكبر قدر من العملاء سيتم تعييته في الشركة والمقابلة غدا.

ولكن في ذلك اليوم تم القبض عليه لأنه لم يدفع الضرائب تقريبا أو لمخالفه أجراها وخرج بكفالة وذهب برائحته الكريهه وبملابس غير رسمية ملطخة بالبوية لأنه كان يقوم بتبيض شقته فنظر رجال الأعمال إليه وحقروا من شأنه فكما تعلم أن المظهر يتوقف عليه كل شئ ، ولكنه فسر لهم موقفه وعندما قبلوه كمتدرب ذهب لرجل الاعمال الذي أدخله في البرنامج وقال له أنه لا يستطيع الأشتراك في البرنامج لأنه سيستمر لمدة ستة أشهر وبدون راتب وإحتمال قبوله فيه ضئيل فسيتم تعيين واحد من العشرين إلا أن رجل الأعمال أقنعه أن هذه هي فرصة العمر ولا وقت للتفكير فإذا ترددت لحظة ستكون فيها النهاية وأعطاه تلك الليلة فقط لكى يفكر وإن لم يعد غدا سيستبدله بمتدرب آخر، إلا أنه ذهب إلى المنزل وقرر الأشتراك في المسابقة وطلب من طليقته أن تعتنى بالطفل وتحضره من الحضانة يوميا خلال الستة أشهر الماضية إلا أنها رفضت وقالت أنها ستسافر إلى ولايه أخرى وستعمل كنادلة في مطعم صديق لها ، وقرر كريس أنه لا مجال للتراجع فإذا بدأ شئ فلابد أن يعمل على إنهائه وبدأ البرنامج وكان يبيع كل فترة جهاز طبى من الأربع أجهزة التي أشتراها من قبل وكان كل جهاز يباع بحوالى 200 دولار تقريبا فسبحان الله هذا الرجل أشترى أجهزة لا يعلم ماذا يفعل بها وكيف

سيبيعها وكانت سبب في طلاقه إلا أنها كانت سبب في نجاته خلال تلك الفترة الصعبة ولكن ضاع منه جهاز أثناء ركوبه المترو فلم يستطع الترجل عن المترو وإحضاره وبعد أربعة أشهر فرغت نقوده وطرده صاحب البيت الذي يسكن فيه لتأخره عن دفع الإيجار وأضطر هو وأبنه النوم في حمام إحدى محطات المتروا وبعد ذلك النوم في غرف الايواء بالكنائس ولكى يستطيع النوم فيها كان لابد أن يحضر الساعة الخامسة كل يوم ويقف في طابور طويل ليحجز له غرفه وفى يوم كان ينزه أبنه في الحديقة فوجد متشرد معه الجهاز الطبى الذي ضاع منه فأخذه وأصلحه ثم باعه وإستطاع أن يكمل بقى الشهر وعندها حان موعد الأمتحان وأجراه ونجح فيه وتم تعينه في الشركة فكان يصف شعوره في تلك اللحظة بأنها تستحق أن يتعب من أجلها فتلك اللحظة تمثل السعادة وذهب لأبنه في الحضانه ليخبره بأنه نجح ويشركه في سعادته لأن الطفل صبر ، وهو الذي قال لوالده من قبل أريد أن أصبح لاعب سلة فقال له الوالد لا تشغل وقتك بما لن تستطيع تحقيقه فأنت تعلم أن والدك فشل في تلك اللعبة فلن تستطيع أنت النجاح فيها وصدق الولد ما قاله له والده فقال له الوالد مرة أخرى كنت أختبرك وأرى كيف ستدافع عن أحلامك وقال له لا تدع أحد يخبرك بما لا تستطيع فعله ،

وبعد مرور سبع سنوات أسس كريس جاردنر شركته في مجال الاستثمار والتى لم تكن في مجال تخصصه أصلا فهو خريج الكلية البحرية وفى

حوالى عام 2006 باع جزء صغير من شركته بملايين الدولارات وكان يحكى بأنه لم يستسلم قط أثناء سنوات الأحباط والفقر والمهانة التي عاشها وتذكر أيام تفوقه فكان حينما يحصل على درجة ممتاز في مادة التاريخ مثلا كان يفكر في مستقبله المشرق ، فلا تسأل لماذا حدث معك كذا ولم يحدث كذا ولا تلم نفسك عن شئ فعلته أو لم تفعله فلا تدرى فلعل كل خطوة تخطوها قد تشكل مستقبلك حتى وإن كنت تظن أن ليس لها قيمة فلا تقل لو فعلت كذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل ووكن على يقيت أنه خير لك فلا تنزعج من دخولك طريق لم تكن مخطط له فقد يكون الطريق الذي إختاره الله لك لكى تصل إلى هدفك فلا تحزن ولا تيأس .

أنهض وأنهض ثانية حتى يكون الحمل أسدا ولا تتعجل النهاية ولا تيأس من أول عقبة تواجهها فقد تكون الطريق إلى النصر فكم من مرة حدثت لك مشكلة وفى النهاية تعلم أنها كانت لصالحك وسأقص قصة سمعتها من المعز في برنامج ثورة على النفس بأن زميل له فاتته الطيارة فكان يصرخ ويغضب وفى شدة هياجة وقعت الطائرة أمامه بعد ثوانى من طيرانها ولم ينج أحد فقال الحمد لله فإذا كنت فيها كنت مت فأعلم أن لكل شئ سبب ففى ظاهره قد يبدوا عذاب وفى باطنه سيكون بإذن الله رحمة فلا تجزع أبدا وأنتظر الفرج .

قال تعالى: "وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ " يوسف 87

و قال تعالى: ""حَتَّى إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّواْ أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُواْ جَاءهُمْ نَصْرُنَا".

# الفصل الثاني

- أعرف ما تفكر فيه ( التواصل عن بعد) .

**أعرف ما تفكر فيه:**

التواصل عن بعد ،التخاطر ( توارد الأفكار ) :-

قال تعالى : " ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلا "

التخاطرTelepathy هو انتقال أفكار و صور عقلية بين الكائنات الحية من دون الاستعانة بالحواس الخمسة او باختصار نقل الأفكار من عقل إلى آخر بدون وسيط مادي..

التخاطر هو استقبال للطاقة الصادرة من عقل أي شخص وتحليلها في عقل المستقبل ،اي انه يدرك افكار الاخرين ويعرف ما يدور في عقولهم وايضا باستطاعته إرسال خواطره وإدخالها في عقول الآخرين.

وقد حاول العلماء وضع نظريات عديدة لتفسير ظاهرة التخاطر لكن هذه النظريات لم تنجح لأن التخاطر يتعدى الزمان والمكان وفسرت على انها موجات تنبعث من المخ شبيهة بموجات الراديو أو الموجات الكهرومغناطيسية ورغم الدراسات العديدة العميقة والمكثفة لظاهرة التخاطر إلا انها لم تخضع للإثبات العلمي.

ومعظم حالات التخاطر تحدث تلقائياً خاصة في الأوقات العصيبة التي يتعرض فيها الحبيب أوالصديق أوالقريب لحادث أو شيء خطير وهنا يشعرالشخص البعيد بالخطرالذي يتعرض له الشخص الآخر كشعور الأم

بوقوع حادث لابنها البعيد أو أن يحس انسان بقلق تجاه حبيب يتعرض لموقف قاس في مكان بعيد حيث تنتقل المعلومات بأشكال مختلفة وتكوّن أفكار تأتي بصورة احلام أو رؤى أو هلوسات أو خيالات ذهنية أو كلمات تقفذ فجأة في ذهن المتلقي.

وفي تفسير حديث لظاهرة التخاطر تذكر بعض الأبحاث ان الأفكار تنتقل من المخ إلى باقي خلايا الجسم عن طريق موجات كهرومغناطيسية ثم تنتقل إلى الفضاء الخارجي بسرعة ستين ألف كم في الساعة حيث يتم استقبالها لدى الاشخاص الذين تكون موجات دماغهم متوافقة مع موجات دماغ المرسل، أي الذين تكون أرواحهم وأفكارهم على توافق كامل مهما بعدت المسافات فيحدث توارد وتزامن في الأفكار لدى الشخصين أي أن التخاطر يحدث بين المتحابين والأصدقاء المقربين وبين الأم وإبنها وغير ذلك من العلاقات الحميمة، أي انه يتم عن طريق الحب والتعاطف هذا وقد تمكن العلماء من تصوير الموجات الكهرومغناطيسية التي تنقل الأفكار بين شخصين بعيدين في حالة حب عن طريق كاميرا خاصة واظهرت الصور ان هالات الموجات الكهرومغناطيسية للشخصين المحبين تتداخل حتى تبدو هالة واحدة.

أخيرا و رغم وجود فريق رافض لظاهرة التخاطر ويشكك بالنتائج التي توصلت إليها الابحاث العلمية إلا أن العديد من المعاهد والمؤسسات

العلمية وجامعات عريقة وموثوقة أجرت تجارب جديدة في الثمانينات من القرن الماضي خلصت إلى حقيقة مفادها ان العقول البشرية يمكن أن تتواصل مع بعضها واحرزت هذه الابحاث تقدماً كبيراً في تأكيد ظاهرة التخاطر وإثبات وجودها.

ولقد تمكن العلماء من تصوير انتقال الموجات الكهرومغناطيسية التي تنقل الأفكار بين شخصين في حالة حب عن طريق كاميرا خاصة وظهر منها أن هالات الموجات الكهرومغناطيسية للشخصين المحبين تتداخل حتى تبدو كهالة واحدة .

ولكن في علم الطاقة الفكرة التي تدور في ذهن الأنسان بتخرج اشارات يمكن أرسالها إلى اي شخص

فالانسان يفكر أكثر من 60 الف فكره في اليوم وهي ما تكون طاقته الايجابية أو السلبية فأختر ما تفكر فيه لأن من حولك سيقرأ ما تفكر فيه فإذا شعر.

الأ نسان في لحظه ما بأنه ليس جميلا فسيرى الناس ذلك حتى وإن كان في الاصل جميلا وحينما يغير تفكيره ستتغير رؤيتهم بإذن الله فالجمال مصدره القلب وأن الناس لا يرو إلا ما تريد أن تريهم أياه إن شاء الله .

بل قد يتأثر الجسد بما تعتقد ....

وسأقص لكم موقف حدث مع فتاة كانت جالسه في وسيلة نقل عامة وبجانبها كرسي فارغ وتظهر عليها علامات الغضب وكانت تغطي وجهها بستارة النافذه فلم يرى أحد وجهها فجلست بجانبها فتاة وبعد دقيقتين فقط قامت وجلست في كرسي آخر وهكذا فتاتين اخرتين وقامتا فأصبح مكانهما فارغ حتى وصلت تلك الفتاة إلى جهتها فلا تعلم هل كان العيب في الكرسي أم كان العيب في الطاقة الصادرة منها في ذلك الوقت والتي توحي بالأنقباض وعدم الارتياح .

وهنا سأطرح مثال عن توارد الأفكار طالبة قالت أنها كانت تفكر في فكرة شريرة اثناء جلوسها في الباص وفي نفس اللحظة نظر إليها الشخص الجالس بجانبها نظرة إزدراء وأحتقار وكأنه يعلم ما تفكر فيه

.

**أمثله على التخاطر:**

-إحساس الأم بولدها عندما يقع له مكروه كحادث سيارة أو ما شابه ذلك.

-عندما تريد ان تقول جملة أو كلمه وقد سبقك صديقك الجالس معك

بقولها قبلك أو كأن يقول شخصان العبارة نفسها في نفس الوقت.

-عندما تردد أغنية في قلبك وتتفاجئ بأن الذي معك يغنيها بصوت عالي.

-عندما تتمنى آن يتصل بك أحد الأشخاص فتتفاجئ بأنه قد أتصل بك في نفس اللحظة مباشرة ...

وكثيراً ما تحصل لنا هذه المواقف وكثيراً من الناس يعتقدون بأنها صدفة

– فتاه مخطوبة لشاب كانت تشعر بسكناته وحركاته بضيقه بفرحه لدرجة يتعجب منها من حولها فألاحساس الداخلي يصدق بنسبة 80 ٪ .– ولقد حدث هذا الموقف لتوأمين فحينما كسر أنف أحداهما عند الاصطدام بباب رأت توأمها صورتها و ركزت تفكيرها على انفها وبعد رجوعها إلى المنزل قصت لهم ما حدث و قالت توأمها هل حدث لك ذلك الساعة الحادية عشرة صباحا ! قالت لها نعم ... فهل حدث ذلك لهم لأنهم توأم متماثل أم يرجع ذلك لظاهرة توارد الأفكار .

– فتاة امريكية جاءت في برنامج the doctors كانت معجبه بشخص لم تره منذ سنوات ولم تعرف كيفية الوصول إليه وحينما كانت تسير في شارع دخلت طريق لم تمشي فيه مطلقا بسبب شعور كان لديها بأنها قد تقابله الان وبالفعل بعد لحظات وقف شخص بسيارته ولوح إليها وقد تزوجته بعد عام ونصف من تلك المقابلة .

وأنا أفسرذلك بأنه كان على مقربه منها ولذلك شمت رائحته فعقل كل انسان يفرز رائحة معينه لا يدركها إلا عقل شخص معين وهذا يفسر ايضا لماذا يجذبك ذلك الشخص دون غيره ....!

مثال عن ادراك الرائحة قد تشعر بأن شخص ما تعرفه يتواجد في ذلك المكان الان وعندما تمر في ذلك المكان تراه حتى لو كان ذلك المكان من المستبعد وأن يتواجد ذلك الشخص فيه .

فكم من مره تذكرت شخصا للتو فيظهر امامك أو يتصل بك وكما يقول المثل الشعبي ( جبت في سيرة القط جه ينط ) فعلماء الطاقة فسروا ذلك بأن عقل الانسان يرسل أشارات للشخص الذي تفكر فيه وأن الفكرة التي تدور في ذهن الأنسان تخرج مشاعر وتلك المشاعر عبارة عن طاقة فإذا تذكرت شخص الان وكان ذلك الشخص يشعر بالخوف أو الالم أو الفرح أو الغضب أو الكره أو الحب أو اي من المشاعر فتلك المشاعر ستنتقل إليك فكما يقول المثل الشعبي ايضا ( من القلب للقلب رسول ).

## التخاطر في عهد الصحابة

هناك حادث وقع لأمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه أمام جمع من الصحابة رضوان الله عليهم.

وقد تواترت إلينا هذه الرواية عن طريق رواة صحاح مما يقطع بحدوثها.

وخلاصة هذه القصة أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان له جيش يقاتل المشركين على رأسهم قائد يسمى (سارية)

وقف عمر ليخطب خطبة الجمعة في المسجد،ولكنه قطع خطبته وصرخ بأعلى صوته:

ياسارية إلزم الجبل.

فعن نافع مولى عمر، أن أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه، قال على المنبر: يا سارية بن زنيم الجبل.

فلم يدر الناس ما يقول، حتى قدم سارية المدينة على عمر رضوان الله عليه، فقال: يا أمير المؤمنين، كنا محاصري العدو، و كنا نقيم الأيام، لا يخرج علينا منهم أحد، نحن في خفض من الأرض، و هم في حصن عال. فسمعت صائحا ينادي بكذا و كذا، يا سارية بن زنيم الجبل، فعلوت بأصحابي الجبل، فما كانت إلا ساعة حتى فتح الله علينا.

قال على بن أبى طالب (رضى الله عنه):

بينما نحن في خلافة عمر بن الخطاب رضى الله عنه رأيت في المنام: أنى أصلى خلف رسول الله(صلى الله عليه وسلم)صلاة الفجر، فلما فرغت خرجت من المسجد فإذا بإمرأة واقفة بباب المسجد وبيدها طبق من تمر، فقالت يا على خذ هذا الطبق وأعطيه لرسول الله (صلى الله عليه وسلم) فأخذته وأعطيته له، فأخذ النبى صلى الله عليه وسلم حبة من التمر و وضعها في فمى، فمضغتها فوجدت لها حلاوة ، فقلت زدنى يا رسول

الله، ولكنـى استيقظت قبـل أن يزيـدنى، وإذا بـالمؤذن ينـادى في صـلاة الفجر في مسجد رسول الله.

فقمت وتوضأت ، ثم ذهبت لصلاة الفجـر خلـف أمـير المـؤمنين عمـر بـن الخطاب (رضى الله عنه)، فلما فرغنا من الصلاة خرجت من المسجد فإذا بإمرأة واقفة بباب المسجد وتحمل بيدها طبقا به تمـر ، فقالـت يـاعلى : أعطى هذا لأمير المؤمنين عمر (وهذا في اليقظة) فلما أعطيته أيـاه ، تنـاول حبة ووضعها في فمى ، فمضغطها فوجدت لها حلاوة ،

فقلت : زدنى يا أمير المؤمنين ،فقال عمر : لو زادك رسول الله لزدناك ! !

فأصبحت أقلب كفا على كف عجبا لما سمعت ، فقلت يا أمير المؤمنين أهى رؤية رأيتها أم غيب إطلعت عليه ؟؟

فقال لى عمر : ما هي رؤيا ولا غيب.

ولكن المؤمن إذا أخلص قلبه لله أصبح يرى بنور الله عز وجل.

# الفصل الثالث

- الهالة ( الطاقة الايجابية والسلبية ) .
- كيف تحول طاقتك من سلبية إلى إيجابية .
- الطاقة الداخلية في الجسم (الطاقة الكامنة) .
- كيف تحقق الطاقة الايجابية في المنزل وفي جسدك .

## الطاقة التي تحيط بالشخص سواء ايجابية أو سلبية (الهالة)

إن هالة الإنسان هي عبارة عن إشعاعات ضوئية تغلف الجسد من جميع الاتجاهات ويستطيع أن يراها ذوو الجلاء البصري بالعين المجردة ، وهي ذات شكل بيضاوي وألوانها متداخلة فيما بينها مثل ألوان قوس قزح ، كما تنطبع عليها حالته الصحية ويتغير شكلها وألوانها وما تتعرض له من انبعاج أو اضطراب تبعاً لحالة الإنسان حيث إن لكل فرد لوناً خاصاً به على حسب نوع الحياة التي يحياها ولكل لون دلالته الخاصة

قد تمكنت الدكتورة (ثلما) في الولايات المتحدة من أن تستخدم أسلوب ( كيرليان) لتصوير الهالة لترى ماذا يحدث عند تقارب شخصين ، فقامت بتقريب أيدي اثنين من المُحبين إلى الجهاز وشاهدت اندماج الإشعاعات الصادرة من الأيدي ببعضهما البعض ، في حين أن هذه الإشعاعات وجدتها تتنافر في تجربة تصوير أيدي شخصين يكرهان بعضهما.

وهذا ربما يفسر انقباضنا عند مقابلة بعض الأشخاص بدون أي سبب وارتياحنا من أول لحظة لمقابلة شخص آخر ، حيث أن هالتنا وهالة الشخص المقابل تكونان منسجمتين لتقارب الصفات أو ربما التفكير فنحس براحة وانشراح تجاه هذا الشخص ولا نعلم السبب خصوصاً وأننا نقابله لأول مرة!

أثبت القرآن الكريم أنّ "هالة الرُّسُل" أقوى من ضَوْءِ الشمس، فالنّبي مُحمد صلى الله عليه وسلم لم يُرَ له ظلٌ وقع على الأرض قط، ونفهم ذلك من قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا ۝ وَدَاعِيًا إِلَى اللهِ بِإِذْنِهِ وَسِرَاجًا مُنِيرًا"، (سورة الأحزاب، الآيتان 45،46).

وعن كونه سراجًا مُنيرًا ما تناقلته كتب السِّيرة: أنه لم يقع ظله على الأرض ولا رُؤِيَ له ظِلٌ في شمس ولا قمر .

•وتلك الهالات تكون أشد لدى المُؤمنين بالرسالات السماوية في كُلِّ زمان، وهو قوله عن القرآن الكريم: "كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنْ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ"، (سورة إبراهيم).

•ووصف القرآن الكريم حال الأنوار التي تكتنف من يتبع الرسل بالمقارنة مع من ينقلب على عقبيه، في قوله تعالى: "أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا"، (سورة الأنعام، من الآية 122).

•فإذا اجتمع الناس ليوم القيامة تمايزوا بالنور، ونتأمل قوله تعالى: "يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا" (سورة الحديد، من الآية 13).

•ولقد أثبت القرآن الكريم أن تلك الهالة تتلون تبعا لحالة صاحبهَا من إيمان وكفر .

•كما أثبت أن النور حسي حقيقي، وليس نورًا معنويًا، وهو لا يفارق الرُّوح أبدًا في مراحلها كافة، قوله تعالى: "يَوْمَ لاَ يُخْزِي اللّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"، (سورة التحريم، الآية).

ـ والتر كيلنر Walter Kilner طبيب في مشفى سانت توماس في لندن استطاع في العام 1911م أن يرى حقل الطاقة (الهالة) و اسماها Auraأي هالة .....

ذكر كيلنر في دراسة ( نشرت بعد وقت طويل في نيويورك 1965 م ) أن مظهر هذه ( الهالة ) يختلف من شخص لآخر و يعتمد ذلك على حالته الفيزيائية ، العاطفية ، و العقلية.

ـ في العام 1939 م بمدينة كراسنودار على شاطئ البحر الأسود ـ الاتحاد السوفياتى ، لاحظا الكهربائي سيميون كيرليان Semyon Davidovich Kirlian، وزوجته (فالانتينا) ، بريق ضوء أو جزيئات ضوئية متراقصة ،سببها اقتراب أقطاب كهربائية ذات جهد عالي ،إلى جسم الإنسان (تظهر هذه الأضواء على الصورة الفوتوغرافية) وقد لاحظها علماء روس من قبل لكنهم تجاهلوها كليّاً

نشرت في العام 1978م دراسة بعنوان " طرق عملية لقياس حقل الطاقة الإنساني" للباحثين الثلاث : ريتشارد دوبرين ، جون بيراكوس ، باربارا برينان . قاموا خلال أبحاثهم بقياس مستوى الضوء ( بطول موجة يقارب 350نانومتر ) في غرفة مظلمة قبل و خلال و بعد تواجد أشخاص فيها . و دلّت النتائج على أن هناك ارتفاع بسيط في مستوى الضوء عندما يتواجد الأشخاص في الغرفة ، لكن عندما يكون الشخص الموجود في الغرفة مصاباً بالكآبة أو الإرهاق ، تنخفض قيمة الضوء في الغرفة . و قد استطاعوا ، عن طريق آلات خاصة ، تصوير الهالة المحيطة بالجسم ، بشكل واضح . كما استطاعوا تمييز ألوانها و طبقاتها المختلفة ، حيث وجدوا أنها تتغيّر حسب الحالة النفسيّة أو الصحيّة.

استطاع هيروشي موتوياماHiroshi Motoyama * أن يصوّر أيضاً الضوء الصادر من الأشخاص المرسلين للطاقة إلى الأشخاص المستقبلين لها ( عملية وضع اليد على جسم آخر تسمى إرسال بينما الجسم الآخر هو المستقبل ) ، فكان مستوى طاقة المرسل في أغلب الأحيان تنخفض فجأةً ثم تعود للارتفاع من جديد

العلماء الروس ، في مؤسّسة " بوبوف" ، اسمها الكامل:

A.s Popov All-union Scientific And Technical Society Of Radio Technology And Electrical Comunications

بدؤوا في العام (1965) م بأبحاثهم الغير مألوفة على ظاهرة " الإدراك

الخارج عن الحواس E.s.p " ، وراحوا يدخلون الأساليب العلمية الفيزيائية الحديثة في تجاربهم (خصوصاً على ظاهرة التخاطر. و قد أعلنت مجموعة علماء مركز "بوبوف" فيما بعد أن الكائنات الحيّة تطلق ذبذبات ذات تردّدات قد تتفاوت بين 300 و 2000 نانومتر . وسموا هذه الطاقة بالحقل الحيوي Biofield أو البايوبلازما Bioplasma . واكتشفوا أن هذا المجال الحيوي يصبح أقوى عندما يتجح الإنسان في إرسال البايوبلازما إلى خارج الجسم . أعلنوا عن هذا الاكتشاف في أكاديمية العلوم الطبيّة في موسكو . ودعمت هذه النظرية من قبل نتائج أبحاث متعدّدة أقيمت بعدها في ألمانيا ، وبولندا ، وهولندا ، وبريطانيا .

ـ الدكتور " فيكتور إنيوتشين Victor Inyushin "، من جامعة كازاخستان ( في الإتحاد السوفياتي سابقاً )، كان قد أجرى منذ الخمسينات من القرن الماضي ، أبحاث مكثّفة حول ظاهرة حقل الطاقة الإنساني . وقد أكّد حينها وجود مجال طاقة بايوبلازمي مؤلّف من ايونات وبروتونات والكترونات محرّرة . واقترح أن الطاقة البايوبلازمية هي الحالة الرابعة للمادة . (الحالات الثلاثة للمادة هي: الصلب،السائل،الغاز .

أظهرت أعمال إنيوتشين أن الجزيئات البايوبلازمية تتجدّد على الدوام

بفعل إجراءات وتفاعلات كيميائية في الخلايا ، كما أنها في حالة حركة دائمة . وهناك توازن بين الجزيئات الموجبة والسالبة في الحقل البايوبلازمي الذي هو مستقرّ في حالته الطبيعيّة . لكن مجرّد أن حدث خلل ما في هذا التوازن ، يؤدّي ذلك إلى تغيير في حالة الفرد الصحّية وكذلك حالة الأعضاء والأنظمة المختلفة في جسم الإنسان . وإذا كانت الصحّة في حالة جيّدة ، تفيض هذه الطاقة البايوبلازمية بشكل يجعلها تتذبذب نحو الفضاء.

ـ عندما يكون الشخص في حالة طبيعية ، صحية و نفسية ، تظهر الهالة المحيطة بلون أزرق سماوي مائل للبياض.

ـ عندما يكون في حالة هيجان عاطفي ، أو قلق ، أو في حالة عصبية ، تتخلل الهالة لطخة حمراء أو تميل بالكامل إلى اللون الأحمر . ( حسب درجة الهياج).

أجريت بحوث كثيرة حول حالة السكر ( نتيجة الإفراط في شرب الخمر ، والمخدرات ) ،فتبيّن أن الشخص يدخل في حالة وعي أخرى سلبية (حالة سكر أو تخدير ) ، فتوهّجت الهالة المحيطة به لدرجة كبيرة . لكن الوهج تحوّل إلى اللون الأحمر ، أي حالة عقلية سلبية.

تم تصوير الهالة المحيطة بالنائمين مغناطيسياً ، واكتشفوا أنه يزداد توهجها كلما تعمّق النائم في نومه المغناطيسي.

ـ تختلف حالات التوهّج في حقل الطاقة الإنسانية حسب الأوقات (نتيجة تغيرات المواقع الدورية للكرة الأرضية ) ، وتم تحديد هذه الأوقات ، وتبيّن أن الهالة تتوهّج بأعلى درجة في الساعة السابعة عصراً ) بتوقيت غرينتش ) ، وتكون في أدنى درجة توهجها في الساعة الرابعة صباحاً ) بتوقيت غرينتش).

ـ تم تصوير عملية انفصال حقل الطاقة أثناء حالة الخروج عن الجسد . وكذلك أثناء حالة الموت ، وحددوا الفرق بين الحالتين.

ـ تم اكتشاف حصول تغيير ملفت في وهج الهالة حسب نوعية تفكير الإنسان و توجيهه.

إذا فكرت بكتاب مثلاُ ، تتخذ الهالة وهج معيّن ، و إذا فكرت بقلم ، تتخذ وهج آخر.

ـ إذا قام الشخص بالتفكير بشيء معيّن ، كالكتاب مثلاً ، يلاحظ تشكل وهج بايوبلازمي حول ذلك الكتاب . و يمكن أن يتم ذلك حتى لو كان الكتاب يبعد عنه آلاف الكيلومترات.

ـ إذا قام أحدهم بوخز إصبعه بجانب نبتة ، تتوهّج الهالة المحيطة بالنبتة مباشرة ( عاطفة من النبتة).

ـ بعد القيام بأبحاث على أشخاص لديهم القدرة على التحكم بوظائف أجسادهم المختلفة . تبين أنه إذا تخيّل هذا الشخص بأن يده تحترق ، تتوهّج الهالة بنفس الطريقة التي تكون فيها أثناء حصول الحريق فعلاً.!

إذا لمس هذا الشخص الموهوب ، شخص آخر طبيعي ، وتخيّل أن يده تحترق، تتوهج الهالة حول الشخص الطبيعي كأنه في حالة حريق فعلا ! ( الارتجاع البيولوجى).

يؤكّد لنا العلم الحديث أن الكائن البشري ( والكائنات الأخرى ) ، ليس مجرّد بنية فيزيائية مؤلّفة من ذرّات ، بل عبارة عن حقول طاقة . إنّنا في حالة تغيّر دائم ، حالة مدّ وجزر مثل البحر تماماً ، والعلماء يدرسون هذه التغيّرات الخفيّة الغير ملموسة . إن ظاهرة " حقل الطاقة الإنساني" هي الجبهة الرئيسية التي تتوجّه نحوها أكثر الدراسات والبحوث العصريّة . إنّنا نسبح في محيط كبير مؤلّف من حقول طاقة ، حقول أفكار ، وأشكال ومجسّمات بايوبلازميّة ، تدور حولنا ، وتنطلق من داخلنا ، وتمرّ خلالنا . إنّنا نتذبذب

– أمثلة على وجود تلك الهالة كانت هناك طفلتين عند حضور جدتهما إلى بيتهما كانوا يروا قبل أن تأتي في ذلك اليوم وأثناء وجودها في المنزل ضوءا وكأنه نور وفي يوم من الأيام كانوا يقفوا في الشرفة فتحدثا عن رؤيتهم لذلك الضوء الآن وذكروا أنه لم يكن يتواجد إلا في حضور جدتهما فلما ظهر الآن وظنوا أن رؤيتهم لهذا الضوء الذي يظهر أثناء تواجدها عندهم هو دلاله لحبهم لها .. وبعد مضي ساعة طرق الباب وعندما فتحوا وجدوها جدتهم مع العلم أن جدتهما لم تكن تأتي إلا بميعاد سابق ومنذ ذلك الحين علموا أن ذلك الضوء لم يتخيلوه أو يصطنعه عقلهم ولكن لكل

شخص منا طاقة وهالة تميزه دون غيره وكأنها بصمة فلكل منا هالة تختلف لونها أو درجتها عن الآخر ويمكن لعدد قليل من الناس رؤية تلك الهالة أو الإحساس بها فكم من مرة شعرت بوجود شخص ما في ذلك المكان وبالفعل تجده و يكون ذلك بسبب الهالة المحيطة بالشخص والتي قد تمتد لمسافات كبيرة جدا فقد تصل تلك الهالة لعدة كيلوا مترات أو أكثر بكثير ويتوقف ذلك على كم الخبرات والمعلومات التي يمتلكها الشخص .

كما قد يتوقف نوع تلك الهالة على تفكير الشخص سواء ايجابي أو سلبي فكم من مره شعرت بارتياح لشخص وانقباضك وفزعك من شخص آخر.

يقول العلماء إن حول كل شخص هاله تختلف لونها باختلاف الشخص والطاقات السالبة تصيب الأشخاص الذين يتأثرون بالإرهاق .

## كيف تحول طاقتك من سلبية إلى إيجابية

إذا أردت أن تكون سعيدا فأبتعد عن جميع الأحداث السلبية والسيئة فلا تقرأ صفحة الحوادث ولا تستمع إلى نشرات الأخبار بكثرة وإذا أردت أن تطلع على الأخبار التي تحدث في العالم فاقرأ العناوين الرئيسة فقط دون التوغل في التفاصيل فقد سمعنا عن مقتل الرئيس معمر القذافي فلماذا تريد أن تشاهده وهو يقتبل وأبتعد عن الأفلام ذو النهاية السيئة مثل أفلام الرعب التي توحي لك بأن الشر يستيقظ دائما في

النهاية وأعلم أن الخير لابد وأن يتغلب على الشر وإن طال الانتظار فهي سنة الحياة ..... فكر في كل ما هو إيجابي .

**الطاقة الداخلية في الجسم (الطاقة الكامنة) :**

هناك طاقة داخلية في جسم الإنسان وهي موجودة عند جميع الناس ولكن بنسب متفاوتة وليس كل شخص يستطيع أن يستخدمها أو أن يتحكم بها.

نحن نستخدم هذه الطاقة في حياتنا اليومية ليس في مواقف القتال فقط فنستخدمها في الامتحان وفى التحكم في الانفعالات كالغضب والخوف والفرح والحزن وغالباً بدون وعي أو إدراك وذلك في حالات الانفعال الشديدة مثل الخوف مثلاً كأن تكون ماشياً في الشارع مثلاً فتأتي سيارة مسرعة تكاد أن تصدمك فتجد نفسك تقفز مسافة كبيرة دون أي تفكير ولو حاولت أن تقفز نفس المسافة في حالتك العادية لما استطعت، أو أن تحمل شيئاً ثقيلا جداً في لحظة انفعال شديدة أو خوف كأن يسقط شيء ثقيل فوق شخص تحبه فتجد نفسك ترفعه ولو كنت في حالتك العادية لما استطعت أنت ومجموعة من أصدقائك رفعه.

- وهناك طاقة داخلية كهربائية وذلك يعني أن تشحن جسمك بشحنات إما سالبة أو موجبة أو بالاثنتين معاً ويتم ذلك عن طريق الارتجاع البيولوجي فيمكنك تخفيض درجة حرارة جسدك والتحكم في ضربات

قلبك فمثلا قد توهم نفسك أن يدك اليسرى تشتعل فستلاحظ ارتفاع درجة حرارة يدك قليلا ولكن مع تكرار ذلك التمرين عدة مرات قد ترتفع درجة حرارة يدك إلى 10 درجات أو أن توهم نفسك بأن يدك توضع في إناء من الثلج وبالفعل تنخفض درجة حرارة يدك ولكن مع تكرار هذا التمرين عدة مرات ستلاحظ انخفاض درجة حرارة يدك بشكل ملحوظ .

فلكل شيء طاقة , لكل شيء من حولنا طاقة , فللمنضدة طاقة وللكرسي طاقة ولذلك يمكننا تمييز الأشياء الأصلية من المزيفة سواء مجوهرات أو قطع أثرية أو لوحات أو ملابس أو نظارات شمسية .

الله سبحانه أودع في كل إنسان طاقة هائلة لا يمكن تصورها فلكل ذرة من ذرات الإنسان طاقة تماثل طاقة القنبلة النووية , فالقنبلة النووية التي تخيف بلدان العالم , التي تدمر دولاً وحضارات هي تنشأ من مجرد انقسام ذرة لأي شيء.

فهناك ظاهرة الاحتراق الذاتي التي حيرت العلماء فقد وجدو ان اشخاصا احترقوا اثناء نومهم دون وجود اي مصدر للحريق وفسرها العلماء بعد ذلك على وجود طاقة كهربائية داخلية داخل الجسد

كما أن هذا النوع من الطاقة يعتبر من أخطار أنواع الطاقة حيث أن القتل بواسطته يكون سهلاً وعن طريق اللمس فقط .

- كيف نقدر طاقتنا ؟

الكهرباء هي الطريقة الوحيدة لمعرفة طاقتنا الداخلية.

تكثيف الطاقة الداخلية تنقسم إلى اربعة اقسام أو أربعة خطوات

1- التدقيق:

بمعنى النظر إلى الخصم بدقة والأنتباه إلى حركاته وتحليلها للوصول إلى أسلوبه.

قوة التدقيق ضرورية جدا فبها يمكنك السيطرة على خصمك فكن مستعدا.

2- الذاكرة:

وتعنى الأعتماد على الأساليب القديمة.

3- القوة:

تعتمد على قوة الجسد وأستثمارها.

4- حسن التصرف:

يعتمد على تلخيص للخطوات السابقة وإتخاذ القرار.

وهنا سأذكر بعض القواعد والقوانين التي تمكنك من النجاح في حياتك بإذن الله والتحكم في مشاعرك سواء كانت خوف أوتوتر أو حزن أو حتى فرح أو غيرها والتحكم في طاقتك وأستثمارها في حياتك بحيث تكون أقوى وهذا يعنى مناعة ممتازة يعنى جلد صحى وبشرة نضرة أى شخص أكثر جمالا بإذن الله وتساعدك على صفاء

الذهن والتركيز وبالتالى أستيعاب أكثر ....بمعنى آخر هو النجـاح في حياتك كلها بإذن الله.

وتلك القواعد هي :

– لابد أن تتعلم السيطرة على عواطفك

– من يتوقف عن التدريب لا يعنى أنه فقد قدراته فهذا مثل ركوب الدراجة من يتقن التوازن لا ينساه أبدا.

فهذا الأمر يتعلق بذاكرة الشخص المتقدة.

- لابد أن تحافظ على الهدوء التام فلا داعى إلى التسرع وتعجل النهاية .

فلا بد من الثبات الإنفعالى.

- لكل منا طاقة يختذلها جسده يجب الإنتباه إليها والوثوق بها حتى تتحول إلى قوة ملموسة وهنا نتحدث عن الثقة بالنفس فيجب أن تثق بقدرتك على تحقيق الفوز.

- الإصرار سلاحا يختصر الوقت.

- الحماسة أساس متين يمكن البناء عليه.

– المقدرة على التحكم في الطاقة المختزنة داخل الجسد فلكل منا طاقة ولكننا لا ندركها إن لم نصل إلى طريقة تمكننا من استخدامها ويختلف

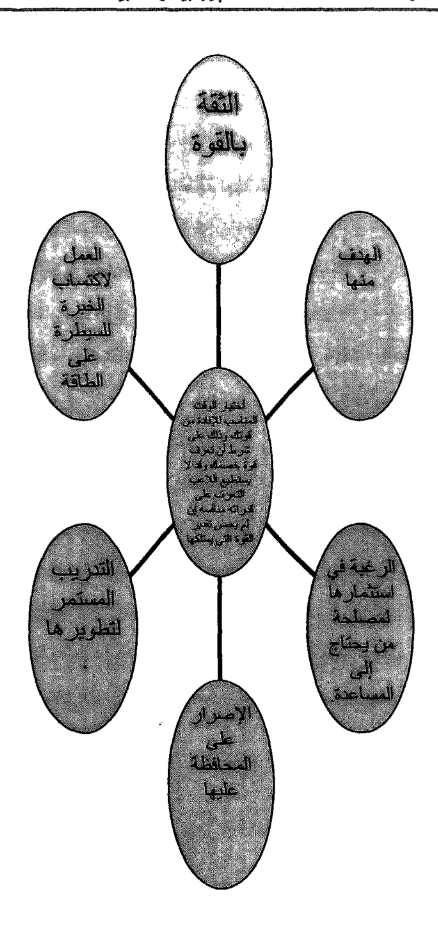
مقدار هذه الطاقة بين شخص وآخر فهناك من استطاع السيطرة عليها وجعل منها سلاحا يمكنه من زيادة طاقته الخارجيه فالمهمه ليست سهله

– القدرة على الاحتمال متوفرة في كل الاجسام وقد تصبح سلاح خطرا إن اسيء استخدامها .

– طاقتك إذا اتحدت مع الاداه التي تمسكها أو تقذفها ستضاعف طاقة تلك الاداه وتصبح اقوى .

- لا تصرح بحذرك أمام الاخرين.
- معرفة الخصم فائدة كبيرة.
- هناك أهمية قصوى في أن يعلم اللاعب الموهبة التي يمتلكها لمعرفة نقاط ضعفه.
- الخسارة لا تعنى نهاية المطاف.
- لا فائدة من مجاملة الأخرين في الأمور المتعلقة بحياتك الخاصة.
- أفعل ما تراه مناسبا شرط أن يكون صحيحا.
- أسعى للوصول إلى القمة حتى إذا كان الطريق طويلا جدا.
- القدرة على الأحتمال متوفرة في كل الأجسام وقد تصبح سلاحا خطرا إن أسيئ أستخدامها.
- على المتدرب ألا يفكر تفكيرا شريرا عندما يستخدم طاقته الدفينة وذلك حتى لا يؤدى إلى أذية خصمه .

- هناك طريقة واحدة لمواجهة خصمك وهي الدفاع عن النفس بالأسلوب نفسه.
- التحكم في الطاقة الداخلية لجسدك يعني الأرادة القوية.
- لا تصرح بنقطة ضعفك ولا تفكر بها بل حاول أن تراها من نقاط قوتك.


الثقة بالقوة
الهدف منها
الرغبة في استثمارها لمصلحة من يحتاج إلى المساعدة
الإصرار على المحافظة عليها
التدريب المستمر لتطويرها .
العمل لاكتساب الخبرة للسيطرة على الطاقة

الرسم السابق هو رسم توضيحي يوضح الخطوات العملية للإفادة من الطاقة المختزنة داخل الجسد .

هناك قوانين حددها علماء الطاقة لهذا العلم :

- قانون التركيز:

ما تركز عليه يزداد ويكثر وما تقاومه يزداد أكثر.

أمدح الناس ولا تركز على عيوبهم أو عيوب نفسك.

- التغيير لا يبدأ إلا من الداخل

قال الله تعالى : " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

" يأيها الذين آمنوا عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا أهتديتم" .

**مثال :**

- عندما تفكر في مواصفات تريدها في من تتزوج فإن العقل يرسل أشارات للأشخاص المعنيين تجعلك تتواجد في المكان الذي يتواجد فيها الشخص المرغوب أو هو يتواجد في مكانك.
- ربنا يعلم ما سيفعله الإنسان ولكن لا يكون اجبار من الله للإنسان عليه ... فالرزق نصيب فلابد من أن تسعى من أجل ذلك النصيب.

## أحذر ولا تفكر في الصفات السلبية :

- عندما يفكر الأنسان في صفات حسنه يريدها في شريك الحياة العقل سيتبرمج على تلك الصفات فينجذب لأى شخص يتمتع بتلك الصفات بإذن الله.

وإذا كانت الصفات سلبية أى أن تقول لا أريد أن أتزوج شخص ليس لديه تلك الصفة فالعقل هنا لا يفهم النفى فسيتبرمج عقلك على أجتذاب أشخاص بهم المواصفات التي تكرهها.

فالعقل اللاواعى لا يفرق بين الحقيقة والخيال والهزل أو الجد ولا يعرف النفي.

**لا تقل يارب لا أريد الفشل ولكن قل يارب أنجح.**

- القدر هو مقدار وضعه ربنا فإذا أخذ بالمقدار الأيجابى فسيحدث قدر أيجابى بإذن الله وإذا أخذ بالمقدار السلبى سيحدث قدر سلبى بإذن الله.
- القدر تفاعلى يأخذ من الذي تفكر فيه مع أحاسيس ويتم التنفيذ بإذن الله.

ولذلك فكر فيما تريد وحس به ولا تفكر فيما لاتريد لان العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال ولا يعرف النفى.

**الثقة بالنفس :**

الثقة تكتسب من الداخل عن طريق الايمان بالله ، فكلما زاد أرتباطك بالله وأنك لاتخشي شيئاً سواه وأنك علي الطريق الذي رسمه الله لك فلا تخشي لومة لائم وبالتالي زادت ثقتك بنفسك و من يثق بنفسه دائما يقول أنا أستطيع أن أفعل كذا ، وكذلك لا يخاف من الفشل حتى إذا فشل سيتعلم وينجح.

قال الله تعالى : " كان حقا علينا نصر المؤمنين" .

فالثقة بالنفس تأتى من التوكل على الله.

-أى كلمة تخرج من شخص لها طاقة سواء أيجابية أو سلبية يتردد هذا الصوت في المكان الذي قيلت فيه إلى يوم القيامة وقد أستطاع أديسون أن يسجل آلاف الأصوات لأحياء وأموات ومن تلك الآلاف سمع حوالى 12 صوت تهديد.

- أقتناعك وثقتك بأن شكلك جميل تجعل الناس يرون أنك جميل بإذن الله وسيزداد هذا الجمال يوماً بعد يوم بإذن الله.

فالفكرة التي تدور في ذهن الأنسان تخرج مشاعر وتلك المشاعر عبارة عن طاقة تجذب مواقف مشابهه لها.

فالموقف السلبى طاقته سلبية والموقف الأيجابى طاقته أيجابية.
السالب يجذب السالب والموجب يجذب الموجب وذلك عكس ما يحدث في المغناطيس.

- عندما يضع الأنسان هدف في حياته ويثق في انه قادر علي تحقيقه هيئ الله له الظروف للوصول إلى ذلك الهدف ...

وقد قال الله تعالى في الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدى بى فليظن عبدي ما شاء ) ......

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل إمرئ ما نوى) المعنى القريب للحديث هو الثواب والمعنى البعيد أن من نوى أن يفعل شئ يسر الله له ذلك الشئ.

- أي كلمة لها طاقة سواء إيجابية أو سلبية فإذا وصفك احد بأنك فاشل يمكن أن تؤثر فيك فتكون فاشلا أو تحول تلك الطاقة إلى تحدي .
- عند الدخول في النوم العميق تبدأ مرحلة الأحلام وفي تلك المرحلة تزداد حركة العين يمنة ويسره وقد أثبت العلماء أن الأحلام تخلص العقل من الذكريات غير المفيدة وهنا استغل العلماء تلك الظاهرة لمساعدة الأفراد على تخطي مخاوفهم والأحداث السيئة التي مروا بها

مثال :- امرأة تعرضت لحادث سيارة سوداء اللون ومنذ ذلك الحادث تشعر بالخوف من قيادة السيارة وحينما تمر بجانب سيارة سوداء من نفس نوع السيارة التي صدمتها تشعر بالخوف الشديد ومن أعراض ذلك ارتعاش يدها وبرودة أطرافها ولم يستطع الأطباء النفسيين معالجتها حتى قامت طبيبة باستخدام أسلوب جديد في العلاج وهي أن تركز المريضة على نقطة معينة خضراء في شاشة سوداء تلك النقطة تسير بتتابع ذهابا وإيابا وتقوم المريضة بمتابعتها وذلك أدي إلى التخلص من جميع الأفكار السالبة .

يمكن استخدام ذلك الأسلوب لمساعدة الطالب على تصفية ذهنه وإن لم تتوافر تلك الاداه فيقوم الشخص بالنظر إلى عمودين أو اي شيئين متباعدين يمنه ويسره عدة مرات .

وقد أثبت العلماء أن مشاهدة كارتون توم وجيري لمدة خمس دقائق يساعد على تصفية الذهن فإذا كثرت الأخطاء لديك فلابد من راحة ولكن مشاهدة كارتون توم وجيري بصفة مستمرة يؤدي إلى مسح المعلومات وبالتالي التخلف الدراسي وعدم القدرة على الحفظ والتركيز لمدة طويلة وتشتت الانتباه لأن هذا الكارتون يعتمد على مواقف كثيرة ومختصرة وغير مترابطة .

## كيف تحقق الطاقة الايجابية في المنزل وفي جسدك

**( فن الفنج شوي) :**

إذا كانت الطاقة تتدفق بحرية وبسهولة حول وداخل جسمك، فانك سوف تظل سليما ومعافً وصحيحا، أما إذا أصبحت الطاقة أو مسارات الطاقة في الجسم راكدة أو مسدودة، أو كنت عصبيا وغير منضبط (بسبب مثلا: الحِمية أو أسلوب الحياة أو ضعف في عضو من أعضاء الجسم) فانك غالبا ما ستقع فريسة للأمراض.

وقد أظهرت الملاحظات المستمرة والتي دامت قرونا طويلة بأنْ المناطق المختلفة من البيت والأجزاء المختلفة لكلّ غرفة تجذب طاقات معيّنة، علاوة على ذلك اكتشفوا بأنّ بعض الترتيب ( تخطيط الغرف أو حتى موقع الأثاث أو المعالم ) أمّا تساعد وتنشط أو تعيق وتمنع التدفّق الهادئ والمتوازن للطاقة.

ولتطبيق ذلك يجب عمل الآتي :-

اولا :- تحقيق الطاقة الايجابية في المنزل :

1- تقليل الحوائط و الجدران في المنزل لتسهيل سريان الطاقة .

2- وجود الفوضى في المكان يمكن أن "تُعطل" سريان الطاقة، وتُوقف توزيعها المتناسق وتحولها إلى طاقة مملّة وراكدة.

3- وضع السرير مقابل لباب الغرفة فيجب أن ترى الباب و من الضروري أن لا تضع السرير تحت جهاز التكييف أو تحت أي شيء آخر معلق في السقف.

ولا يفضل وضع السرير تحت النافذة، أما إذا اضطررت إلى ذلك فعليك أن تغطي النافذة بستائر معتمة.

هذا ويفضل أن يكون ظهر السرير مصنوعاً من الخشب بدلاً من نظيره القماشي .

4- من الأفضل عدم استخدام الكثير من السجاد واستبداله بخشب باركيه وعدم استخدام السيراميك لأن به ماده إشعاعية وإذا استخدمت السجاد فمن الضروري أن يتناسق السجاد مع الغرفة وأن يكون بلون فاتح من ألوان الطبيعة .

5- ترك مسافات بين الأثاث فمثلا ترك مسافة بين السفرة والصالون إذا لم يكن هناك حائط يفصل بينهم وكذلك ترك مسافة بين الأثاث والحائط لتسهيل سريان الطاقة بصورة دائرية .

6 – الحائط والوسادة وأغطية السرير : احرصي على أن يكون طلاء الجدران باللون الأبيض للتقليل من درجة حرارة الغرفة ولأنها تعكس أشعة الشمس الضارة أو ألوان الباستيل الهادئة. وكذلك ألوان الوسادة وأغطية السرير، يجب أن تكون بيضاء أو بلون واحد هادئ، مع تجنب

الألوان الصاخبة مثل الأحمر ومن الأفضل أن يكون القماش من الحرير أو الكتان أو القطن، حيث ينصح بتجنب الأقمشة الصناعية والمركبة .

7 – ابعد جميع الأجهزة الكهربائية عن غرفة النوم

8- استخدم إضاءة زرقاء عند النوم ولابد أن تكون خافته وبعيده عن الغرفة التي تنام فيها وذلك لأن الضوء الأزرق يساعد على النوم وهذا ما يفسر نصائح الأطباء لمقاومة النوم بارتداء نظارة شمسية لأنها تمنع دخول الضوء الأزرق إلى العين .

9- في حال وجود حمام داخل غرفة النوم، احرص على إبقاء بابه مغلقاً

10- كما أن المرآة يجب ألاّ تكون في مواجهة السرير أو الباب لأنها تعيق تدفق الطاقة .

11- تجنب استخدام الأضواء الساطعة، فضوء الغرفة يجب أن يستمد في الصباح من الخارج وفي المساء من مصدر ضوء خافت.

12- من الضروري ألا تكثر من وضع النباتات الخضراء في غرفة النوم، بل من المستحسن ألا تضعها في الغرفة أبداً. وعلى الرغم من أنها مفيدة في باقي غرف المنزل، إلا أنه يفضل تجنبها في غرف النوم.

13- وضع المصابيح الجانبية في المنزل أفضل من المصباح الرئيسي المعلق وسط الغرفة .

14- لا تضع سلك موصل بالكهرباء في غرفة نومك أو فوقك وأنت نائم فهذا يؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة في التركيز والذاكرة .

ثانيا :- تحقيق الطاقة الايجابية في جسدك :-

1- ارتدي الفضة فإنها تخرج طاقتك السلبية

2- ضع قطعة من الفضة في الماء الذي تشربه فهي تعمل على فلترة المياه

3- سم الله عند شربك للماء فقد وجد العلماء أن المياه بعد ذكر الله عليها تتخذ شكل بلوري مثل الجوهرة أو الكريستال .

4- وفقا لعلماء الهندسة الوراثية قم بعمل 16 خط على الأسلاك الموصلة للكهرباء أو قم بعمل عقدة في طرف السلك وذلك يمنع تسرب الطاقة السالبة لمن يجلسون في تلك الغرفة .

5- قلب مشروبك مثلا الشاي 16 مره عكس عقارب الساعة والأفضل أن تقلبه بمعلقة فضة فالمسلمون يطوفون حول الكعبة عكس عقارب الساعة .

6- الجسم يتخلص من السموم أثناء النوم في الوقت بين الساعة الواحدة [illegible]

7- ارتدي ساعة دائرية وليس على شكل مربع

8- ارتدي سوار من الفضة والأفضل أن يكون به فص زمرد .

# الفصل الرابع

- فراسة الأسماء .
- الأقوال لها تأثير على قائلها سواء بالسلب أو الإيجاب .
- الكلمات أقوى من الخيال .

**فراسة الأسماء :**

لكل اسم من الأسماء طاقة تؤثر على صاحبها سواء بالسلب أو بالإيجاب وليس ذلك فقط بل تؤثر على كل من يحمل هذا الاسم من نسله وتؤثر على كل من يتعامل مع هذا الشخص .

قال تعالى :" وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ " .

قال الشاعر :

أكنيه حتى أناديه لأكرمه ولا ألقبه والسوءة اللقب

كما اهتم رسول الله صلي الله عليه وسلم بالأسماء لأنه صلي الله عليه وسلم ربط بين الأسماء وحال صاحبها

أخرج الإمام مالك عن يحي بن سعيد–في حديث مرسل– عن رسول الله صلى الله عليه وسلم" قال لِلقْحة تُحلب ( وهي الناقة ذات اللبن): من يحلب هذه؟ فقام رجل، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما اسمك؟ فقال له الرجل: مُرة، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: اجلس، ثم قال: من يحلب هذه؟ فقام رجل، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما اسمك فقال: حرب، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: اجلس، ثم قال: من يحلب هذه؟ فقام رجل، فقال له رسول

الله صلى الله عليه وسلم: ما اسمك؟ فقال :يعيش، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: احلب".

وهذا دليل قاطع أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ربط بين الأسماء وحال أصحابها أو المتعاملين معه سواء جاء هذا الاسم في اليقظة أو في المنام .

حدّثنا عَبْدُ اللّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ. حَدّثَنَا حَمّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ ثَابِتٍ الْبُنَانِيّ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ. قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّهِ صلى الله عليه وسلم: "رَأَيْتُ ذَاتَ لَيْلَةٍ، فِيمَا يَرَىَ النّائِمُ، كَأَنّا فِي دَارِ عُقْبَةَ بْنِ رَافِعٍ. فَأُتِينَا بِرُطَبٍ مِنْ رُطَبِ ابْنِ طَابٍ. فَأَوّلْتُ الرّفْعَةَ لَنَا فِي الدّنْيَا وَالْعَاقِبَةَ فِي الاَخِرَةِ. وَأَنّ دِينَنَا قَدْ طَابَ."

فالمعاني السيئة للأسماء تنطبع على حامليها في الغالب ، فمن يتسمى بـ ( حرب ) لابد أن تغلب عليه طبيعة الحرب التصادمية في تعاملاته مع الآخرين ، ومن يتسمى بـ ( مُرة ) لابد أن يتذوق المتعاملين معه مرارة طبائعه وحدتها اللاذعة في كل أعماله.

وأيضا رفض رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يمر بين جبلين عندما علم أن اسمهما (فاضح) و(مخزى) .

ولما قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة وكان اسمها ( يثرب ) وفيه معنى التثريب أصاب الناس فيها من الحمّى والتعب ، فدعا النبي صلى الله عليه وسلم لها وسمّاها ( طابة ) و ( طيبة ) فطابت المدينة بأهلها ولأهلها.

وكان من هدي النبي صلى الله عليه وسلم تغيير الاسم القبيح بالاسم الحسن على وجه التفاؤل والتيمُّن؛ لأنه كان يعجبه الفأل الحسن، وقد غير رسول الله صلى الله عليه وسلم العديد من الأسماء

-روى مسلم عن ابن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم غير اسم عاصية وقال "أنت جميلة"

-وروى البخاري عن أبي هريرة أن زينب كان اسمها برة فقيل تزكي نفسها فسماها رسول الله (ص) زينب.

-قال أبو داود: وغير رسول الله صلى الله عليه وسلم اسم العاصي وعزيز وعقلة وشيطان والحكم وغراب وشهاب و حباب فسماه هاشما، و سمى حربا سلما و سمى المضطجع المنبعث وأرضا يقال لها عفرة خضرة، وشعب الضلالة سماه شعب الهدى و بنو الزينة سماهم بنو الرشدة و سمى بني مغوية بني رشدة.

ومثل اسم (أصرم) إلى (زرعة)، فعن أُسَامَةَ بْنِ أَخْدَرِيٍّ، أَنَّ رَجُلًا يُقَالُ لَه: أَصْرَمُ. كَانَ فِي النَّفَرِ الَّذِينَ أَتَوْا رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: "مَا اسْمُكَ؟". قَالَ: أَنَا أَصْرَمُ. قَالَ: "بَلْ أَنْتَ زُرْعَةُ" . أخرجه أبو داود

وأخرج الإمام أحمد في مسنده (769 ) من حديث عَلِيٍّ، رضي الله عنه، قَالَ :لَمَّا وُلِدَ الْحَسَنُ سَمَّيْتُهُ حَرْبًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: "أَرُونِي ابْنِي، مَا سَمَّيْتُمُوهُ؟" . قَالَ :قُلْتُ: حَرْبًا. قَالَ: "بَلْ هُوَ حَسَنٌ". فَلَمَّا وُلِدَ الْحُسَيْنُ سَمَّيْتُهُ حَرْبًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: "أَرُونِي ابْنِي، مَا سَمَّيْتُمُوهُ؟" . قَالَ: قُلْتُ :حَرْبًا. قَالَ: "بَلْ هُوَ حُسَيْنٌ" . فَلَمَّا وُلِدَ الثَّالِثُ سَمَّيْتُهُ حَرْبًا، فَجَاءَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ " :أَرُونِي ابْنِي، مَا سَمَّيْتُمُوهُ؟ ". قُلْتُ: حَرْبًا. قَالَ: "بَلْ هُوَ مُحَسِّنٌ" . ثُمَّ قَالَ: " سَمَّيْتُهُمْ بِأَسْمَاءِ وَلَدِ هَارُونَ شَبَّرُ وَشَبِيرُ وَمُشَبِّرٌ . . .

ما رواه مسلم في صحيحه عن رسول الله صلي الله عليه وسلم قوله "لا تسمين غلامك يسارا ولا ربحا ولا نجاحا ولا أفلح فانك تقول أثم هو؟ فلا يكون، فيقول لا".

وروى أبو داود وسنده صحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " إن عشت إن شاء الله أن أنهى أمتي أن يسموا نافعا وأفلح وبركة"

قال ابن القيم: وفي معنى هذا مبارك ومفلح وخير وسرور ونعمة وما أشبه ذلك.

وروى أبو داوود في سننه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى أن يسمى برة وقال لا تزكوا أنفسكم الله أعلم بأهل البر منكم"

ومن الأسماء المكروهة:

التسمية بأسماء الشياطين مثل خنـزب ، والولهـان، والأعـور، والأجـدع. شكا عثمان بن أبـي العـاص إلى الـنبي صـلى الله عليـه وسـلم وسواسـاً في صلاته فقال ذلك شيطان يقال له خنزب" ومنها أسماء القرآن وسوره مثـل طه و يس، نص عليه مالك حيث أن يس وطـه ليـست مـن أسمـاء الـنبي صلي الله عليه وسلم كما يشاع، ومنها أسماء الفراعنة والجبابرة. كفرعـون وقارون وهامان والوليد وأمثالهم من الفراعنة في كل عـصر وزمـان ويحكـى أن رجلاً سمى ابنه لهب ليقال له أبو لهب من شدة عدائـه للـدين ويكـبر الابن ويهديه الله فيكون رشد أباه علي يده ولله في خلقه شئون.

ومنها أسماء الملائكة كجبرائيل وميكائيل وإسرافيل فانه يكره تسمية الآدميين بها .قاله الإمام مالك وغيره وأباحه غيرهم.

ومنها الأسماء التي لها معاني تكرهها النفوس ولا تلائمها كحرب ومرة وكلب وحية وأشباهها .

وقد قال عليه الصلاة والسلام عن القبائل: " أسلم سالمها الله، وغفار غفر الله لها، وعصية عصت الله" . وروى البخاري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما رأى سهيل بن عمرو مقبلا يوم صلح الحديبية قال " سهل أمركم.

وإذا أردت أن تعرف تأثير الأسماء على مسمياتها فتأمل حديث سعيد بن المسيب عن أبيه عن جده قال أتيت إلى النبي صلي الله عليه وسلم فقال ما اسمك قلت حزن فقال أنت سهل قال لا أغير اسما سمانيه أبي قال ابن المسيب : فما زالت تلك الحزونة فينا بعد.
عن يحيى بن سعيد، أن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه، قال لرجل: ما اسمك؟

قال: جمرة.

قال: أبو من؟

قال: أبو شهاب

قال: ممن؟

قال: من الحرقة

قال: و أين مسكنك؟

قال: بحرة النار

قال: بأيتها؟

قال: بذات لظى

قال عمر رضي الله عنه: أدرك أهلك فقد احترقوا

فكان كما قال عمر رضي الله عنه.

ويستحب تسمية المولود في اليوم السابع ولا بأس بتسميته في يوم ولادته

عن سمرة بن جندب أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " كل غلام رهينة بعقيقته تذبح عنه يوم سابعه ويحلق ويسمى " رواه أبو داود، وصححه الشيخ الألباني في " صحيح الجامع ".

قال ابن القيم :

إن التسمية لما كانت حقيقتها تعريف الشيء المسمى لأنه إذا وجد وهو مجهول الاسم لم يكن له ما يقع تعريفه به فجاز تعريفه يوم وجوده وجاز تأخير التعريف إلى ثلاثة أيام وجاز إلى يوم العقيقة عنه ويجوز قبل ذلك وبعده والأمر فيه واسع .

وأغلبنا يعرف ما حدث لسفينة تايتنك التي غرقت في رحلتها الأولى على الرغم من إنها كانت أعظم سفينة بحريه بنيت في ذلك الوقت بل وحتى الآن ولكن الخطأ الذي أخطأه مصمميها أنهم أسموها تايتنك وتعني الجبارة وقيل الماردة أو المتمردة ....

وقصد أصحابها بلفظ التمرد هو تحدى الله وهذه هي نهاية كل جبار .

والحدث الأغرب الذي لا يعلمه إلا القليل منا أن أي سفينة تبنى وتسمى باسم هذه السفينة أو تأخذ جزء من أسمها تغرق كما حدث في السفن الثلاث التي بنيت بعد تايتنك .

وقد سار الصحابة على نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم فيذكر أن كل مخلوق يأتي إلى الدنيا ومعه اسمه الذي يحمل صفاته بعكس ما يعتقد بعض الناس أن أسمائهم جاءت مصادفه .

وفي تغيير هذه الأسماء ونحوها دليل على حرص النبي صلى الله عليه وسلم على تغيير الأسماء القبيحة والمشتملة على التزكية أو الذم أو المدح أو المعاني غير اللائقة، وليس المقصود من ذلك أن معنى الاسم يكون صفةً لازمة في الشخص، لأن الأسماء للدلالة والتعريف، وقد يوجد شيء من تأثير الأسماء في مسمياتها، ونوع من الارتباط.

وفي النهاية أقول إذا كان هناك مجموعه من الأشخاص يحملون نفس الاسم ستجدهم في الغالب يشبهون بعضهم في الشكل والحركات والمشية والصفات والله أعلم.

## الأقوال لها تأثير على قائلها سواء بالسلب أو الإيجاب :-

عن النبيّ صلى اللّه عليه وسلم قال: "إنَّ العَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بالكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللّهِ تَعالى ما يُلْقِي لَهَا بالاً يَرْفَعُ اللّهُ تَعالى بها دَرَجاتٍ، وَإنَّ العَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بالكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللّهِ تَعالى لا يُلْقِي لَها بالاً يَهْوِي بِها في جَهَنَّمَ"

راقب كل ما تقول ، عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة لا تقل أبدا :" سوف تفشل ، أو سوف تفقد وظيفتك ، وما نلاحظه عند معظم الفتيات أنهن يخشون أن يفقدن جمالهن فإذا خفت على شئ

فافعل كما أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم( إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو أخيه شيئا يعجبه فليدع بالبركة فإن العين حق) وقل ما شاء الله لا قوة إلا بالله وقل اللهم بارك لى فيما رزقتنى.

وقل الحمد لله فقد قال الله تعالى : "وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"

مثال على ذلك : " رجل قال أنه يريد أن يضحي بذراعه اليمنى مقابل أن يرى أبنته تشفى من مرضها وبالفعل حدث له حادث سيارة هو وأسرته واقتلعت ذراعه اليمنى من عند الكتف وفي الحال تلاشى مرض ابنته الجلدي ومرض التهاب المفاصل الذي أدى إلى وجود حالة من الشلل

مثال آخر :" أم لم تنجب لفترة طويلة من الزمن فدعت الله أن يرزقها ابنه حتى وإن كانت قاسية عليها وبالفعل رزقها الله ابنه قاسية فتمنت لو أنها لم تنجبها " .

مثال آخر :" اعتادت سيدة تبلغ من العمر الخامسة والسبعين أن تقول لنفسها :" إنني أفقد ذاكرتي ولكنها عكست هذا القول ، وأخذت تردد عدة مرات يوميا :" إن ذاكرتي تتحسن في كل المجالات اعتبارا من اليوم ، وسوف أتذكر دائما كل ما أريد أن أعرفه في كل لحظة من الوقت وفي أي مكان " وبالفعل تحسنت ذاكرتها ولم تعد تنسى .

مثال : رجل كان عندما يغضبه أحد من أولاده أو زوجته كان يهدد بالانتحار ولكنه كان مسلم ويعلم أن الانتحار كفر ومن ينتحر فله جهنم

خالدا فيها وكان يعلم أن هذا القول مجرد تهديد ولكن مع تكرار ذلك القول في كل موقف يزعجه قام ببرمجة عقله وما كان يظن أنه من المستحيل أن يفعله قد تصوره عقله ورسم كيف سيكون ذلك الانتحار وفى أول موقف ضاغط مر به نفذ ما كان ينطقه ويتخيله وانتحر للأسف غفر الله له.... فأي فكرة نشأت عن خيال أو قول من السهل بعد ذلك أن تصبح حقيقة سواء تلك الفكرة إيجابية أو سلبية بإذن الله.

وكما أن الأسماء لها أثر على أصحابها كما تحدثنا من قبل فكذلك الأقوال فقد روى البخاري أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد مريضا فقال له: " لا بأس طهور إن شاء الله" فقال" بل حمى مغور علي شيخ كبير تزيره القبور. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "فنعم إذاً"

وأكثر العلماء على جواز التسمية بأسماء الأنبياء لأن النبي صلى الله عليه وسلم سمى ابنه إبراهيم كما في البخاري وعند مسلم قول النبي صلى الله عليه وسلم عن قوله تعالى "يا أخت هارون" إنهم كانوا يسمون بأنبيائهم والصالحين من قبلهم.

قال ابن القيم: وقد رأينا من هذا عبرا فينا وفي غيرنا، والذي رأيناه كقطرة من بحر

وقد قال المؤمل الشاعر كلمة في أحد الأبيات تمنى فيها أن يفقد بصرة ففقده

وكان أبو بكر رضي الله عنه يتمثل بهذا البيت:

احذر لسانك أن يقول فتبتلي إن البلاء موكل بالمنطق

يحدثنا الرسول صلى الله عليه وسلم عن أحد السابقين وهو رجل صالح يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر،يرى أخاً له في الله يفعل الموبقات من المعاصي والذنوب، فينهاه ويبين له ويرشده مرات ومرات، وفي يوم وجده على معصية فيشتد عليه فيقول له : دعني وربي، أنت لست برقيب علي، فيقول:

(والله! لا يغفر الله لك)،انظر إلى هذه الكلمة التي صدرت بنية طيبة فقال الله جل وعلا:

"من ذا الذي يتألى علي؟ -من الذي يحلف أنني لا أغفر؟- قد غفرت له وأحبطت عملك"

## الكلمات أقوى من الخيال :-

الكلمات أقوى من الخيال فإذا راودتك فكرة أنك ستنسى في الامتحان فقل لنفسك لقد ذاكرت وسأتذكر كل ما ذاكرت ( إن الله لا يضيع اجر من أحسن عملا )

الخوف قليلا هو ظاهرة إيجابية يدفعك لكي تنجز الأعمال وتجتهد ولكن إذا تحدثت به وخرج من لسانك كلمة أنك خائف فأعلم أنه أصبح ظاهرة سلبية وسيؤثر عليك بالسلب سواء بالنسيان أو عدم قدرتك على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات وأعلم أن الخوف هو مرض معدي فإذا تقدمت إلى مقابلة عمل أو لديك امتحان فأبتعد عن جميع الأشخاص السلبيين والمتشائمين والذين لديهم خوف مرضي .

فإذا أردت أن تكون الأول فقل انا الأول بإذن الله

هوارد هيوز عندما كان صغيرا قال لامه أنه سيصبح أغنى رجل في العالم وقال أنه سيخترع تقنية حديثة ستدخل العالم لإبعاد جديدة و حدث .

عمر بن عبد العزيز قالت له والدته انه في يوم من الأيام سيصبح ذو شأن عظيم وبالفعل حدث ذلك لانه سارت لديه قناعه داخلية بأنه يستطيع أن يحقق كل ما يريد بالاستعانة بالله في الأول والآخر .

أحمد زويل والدته كتبت له على باب الغرفة الدكتور احمد زويل وكان كذلك بالتأثير الايجابي لهذه الكلمة التي حددت له هدفه .

فمن تربى على انه ذكي ويستطيع أن يفعل أي شيء بالاستعانة بالله ثم العمل فهو سيحقق كل شيء بإذن الله .

قوله تعالى: " وأن ليس للإنسان إلا ما سعى " (النجم: 39) فالآية صريحة في أن الإنسان لا ينفعه إلا كسبه، ويفهم منها أنه لا ينتفع أحد بعمل أحد.

ولا تدعى الله بأن يعطيك على قدر تعبك ولكن قل اللهم عاملنا بفضلك لا بعدلك فمهما جد الشخص وذاكر فلا بد أن يكون مقصر محتاج لفضل الله و رحمته.

قوله تعالى : "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون"

وقال تعالى في الحديث القدسي :"أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي فَلْيَظُنَّ بِي مَا شَاءَ" .

فالثقة في الله والاستعانة به هي مفتاح الحصول على أي شيء بإذن الله ومن الثقة بالله تأتي الثقة بالنفس فمن لا يثق في الله لا يثق في نفسه.

فمن نشأ في أسرة لا تناديه إلا يا غبي أو يا فاشل أو انك لا تستطيع أن تفعل شيء فبذلك يتم غرس تلك القيم السلبية في عقل الطفل وسيترسخ في نفسه أنه فاشل وغبي وبالتالي سيلاحظ عليه الفشل في حياته ودراسته و سيصبح خائف دائما و غير قادر على فعل أي شيء ...

ولذلك من المستحب أن تنادي الطفل بالألفاظ الايجابية .

# الفصل الخامس

- أقوال مأثورة وعبارات مشرقة.

## أقوال مأثورة وعبارات مشرقة

- الرجل ما هو إلا كلمة صادقة بدونها لا يختلف عن الحيوان كثيرا
- إذا أردت أن تقتل الأفعى فاقطع رأسها أولا لكن حتى إذا قطعت الرأس ستبقى الأيدي طليقه.
- أعرف عدوك أكثر من معرفتك بنفسك .
- إذا لم تكن قويا فمن الأفضل أن تكون ذكيا .
- أحلم كأنك تعيش أبدا وعش كأنك ستموت اليوم .
- التفكير أولا ولكن في بعض الأحيان لا وقت للتفكير فإذا ترددت لحظه ستكون فيها النهاية .
- هل تستطيع اليد الوقوف أمام السيف ؟ لا

لماذا ؟ لأن السيف اصلب من اليد ، ولكن بالتفكير تستطيع اليد الوقوف أمام السيف .

- كن الأفعى التي تختبىء خلف القناع .

- اثنان يضايقونني !

الأول تجاهلي

الثاني تكذيبي

- لن أكون نفس الشخص بعد اليوم .

- أحيانا نعتمد على الآخرين لكي يكونوا مرآه لنا وفي كل انعكاسة نكتشف شيئا جديدا عن أنفسنا فيزداد حبنا لها ولكن كثرة الاعتماد على الآخرين يؤدي إلى قلة ثقتنا بأنفسنا .

- يستطيعون رؤيتي ولكن لا يستطيعون لمسي " الملكة اليزابث "

- إذا أردت فكرا أن يموت فلا تتحدث عنه أبدا .

- أثق باثنين !

الأول أنا

والثاني ليس أنت

- اختبىء وسط الحشود .

- لا تثق بأحد .

- واجه مخاوفك وإلا !!!

- خير وسيلة للهجوم الدفاع .

- هناك إشارات لا يمكن تجاهلها

و هناك رموز لا يمكن تفسيرها

و هناك خطوط لا يمكن تجاوزها

- اتبع سياسة الإنكار .

- قاعدة واحده فقط لا تحب احد تجاهلك.

قاعدة واحدة فقط لا تحب أبدا من خان ثقتك.

- ليس كل ما تراه حقيقة وليس كل ما لم تراه وهم .

- لا ترى كل ما تراه العين ولا تسمع كل ما تسمعه الأذن " ويليم شكسبير "

- لا وقت يكفي أبدا .

- هناك بداية ونهاية لكل مخلوق .

- لا تسلم نفسك لمن لن تسلم منه .

- الناس ترتبط يبعضها البعض دون أن تشعر .

- جميعنا متصلون جميعنا جزء من مجال طاقة واحد .

- ما مررنا به في الحكاية يدل على أن العنف ليس الأساس فلحظة تفكير تكفي لأبعادنا عن سنوات الحزن أو المحن .

- الحب لا يكون حبا الذي يتبدل عندما يجد طريقا للتغيير .. فالحب الحقيقي هو الذي يقف أمام العواصف فلا يهتز إنه لا يزول أبدا " ويليم شكسبير ".

- كل الأشياء تأتي من مكان واحد ويأخذها التيار إلى مكان آخر لذا فلا شيء يضيع إلا ويمكن إيجاده إذا ما تم البحث عنه . " ويليم شكسبير"

- إذا أردت شيئا بشده فأتركه فإذا عاد إليك فأنه ملكا لك إلى الأبد وإذا لم يعد فإنه لم يكن لك من البداية .

- يخطئ من يظن أن السعادة مصدرها العلاقات البشرية .

- السعادة الحقيقية لا ندركها إلا في وجود الآخرين .

- أحيانا أفضل الأشياء هي التي نتركها وشأنها .

- القتال يعني أن تفعل ما لا تريد أن تفعله .

- السعداء هم الذين يفعلوا ما هو مقدر لهم أن يفعلوه .

- درع أخيل: هو أن تقاتل حتى لا تضطر للقتال ثانية .

- غير تفصيلا واحدا في حياتك ستتغير حياتك بأكملها .

- غير طريقتك في الحياة ستصل إلى غايتك .

- الفرصة لا تأتي للإنسان إلا مره واحده في حياته .

- كلما ركزت على شيء زاد وكثر وكلما قاومته زاد أكثر .

- إذا كان للصمت صوت لسمع صمتي أهل السماء وأهل الأرض .

- أحيانا لن يهزم الشر عن طريق الخير ولكن عن طريق قوى شر أخرى.

- يجب أن تتذكر كل ما كان جيد حتى لا تمر عليك اللحظة دون أن تشعر بها .

- يتفق الناس على ما هو جميل .

- الخطايا السبع : الجشع ، الكذب ، الكسل ، الغضب ، الحسد ، الكراهية ، الشهوة .

حيث ثمن الخطيئة الموت

- أحيانا إذا أخذت شيئا من الماضي فإنه من المحتمل أن يغير كل شيء في حياتك ،لذا توقفت عن تذكر الماضي وعن التفكير في المستقبل .

- يصعب التحليق مع النسور عندما تكون محاطا بالفاشليين .

- إذا أردت شيئا بشدة فاسعى أليه.

- من يقيمني ؟ لا احد غيري.

- علينا أن نلاحق ما نريد وأحيانا لا يكون الأمر سهلا

لذا عليك أن تسأل نفسك هل يستحق الأمر العناء أم لا ؟

نعم إنه يستحق العناء .

- أنا لست أفضل من احد ولكن لا احد أفضل مني .

- سيظل البطل القناص حب الخير لكل الناس مهما كان الثمن من الصعاب .

- احلم أن أكون الأفضل من بين الجميع ، احلم أن أكون الأول على الجميع

- لا بد أن تكون النهاية سعيدة وإذا لم تكن سعيدة إذا فهي ليست النهاية بإذن الله .

- هناك مرة أولى لكل شيء .

- عقل الإنسان يفرز رائحة معينه لا يدركها إلا عقل شخص معين .

- الإنسان يفكر أكثر من 60 ألف فكره في اليوم وهي ما تكون طاقته الايجابية أو السلبية ، فأختر ما تفكر فيه .

- يعد الناس بأشياء كثيرة ولكن هذا لا يحدث أبدا .

- لا تدع الخوف من الفشل يمنعك من الاشتراك في اللعبة .

- لا أبالي برأي الناس بي، لأني أثق في نفسي ، وأعلم أن الأمور ستكون على ما يرام .

- أنهض وأنهض ثانية حتى يصير الحمل أسدا .

- لا مزيد من التنازلات .

- لا تتنازل فإذا تنازلت مره ستتنازل في كل مره .

- الانزلاق إلى المبالغة أسلوب غير حضاري .

- أحذر مما تتمناه .

- لا تخبرني بما لا أستطيع فعله .

- أعيش لكي اترك ذكرى جيده في نفوس الآخرين ليتذكروني بها .

- ما بدأ خطأ لا بد وأن ينتهي خطأ .

- بع من باعك دون شراء .

- كيف يمكنني أن أميزك ؟

لا تقلق حيال ذلك ، ستعرفني حينما أصل .

- الحياة عبارة عن تكرار ممل لعرض لن يحدث أبدا .

- ما من شيء يستحق العناء ويكون سهلا أبدا .

- انتبه لأفعالك لأنها تصبح شخصيتك وانتبه لشخصيتك لأنها تصبح مصيرك .

- حرر نفسك من الرغبة وستكتشف إنك حصلت على كل ما تريده

- لا بأس بالرغبة في الأشياء إن لم تنزعج بعدم الحصول عليها .

- في مكان ما شخص سيكون لك .

- لا تقلل من قدر نفسك .

- أنت لست ماضيك .

- لكي تحصل على الحب أملأ نفسك بالحب لأقصى درجه حتى تكون مغناطيسا .

- كيف تتوقع أن يستمتع شخص آخر بصحبتك إذا لم تكن أنت تستمتع بصحبة نفسك ؟ "جيمس راي " .

- لا تحاول تقليد الآخرين، لأن الحسد جهل والتقليد انتحار. "ديل كارنيجي " .

- الناقد شخص يعرف معالم الطريق ، لكنه لا يستطيع قيادة السيارة " كينبيت تينان " .

- رأيك بنفسك أهم من رأي الآخرين فيك " سنيكا " .

- لا يمكن لأحد أن يسلبك احترامك لذاتك ما لم تسمح له أنت بذلك. "غاندي" .

- إن من أكثر اللحظات سعادة في الحياة هي عندما تحقق أشياء يقول الناس عنها إنك لا تستطيع تحقيقها. "كفاح فياض" .

- تذكر أن النقد الجائر غالبا ما يكون مديحا مستترا، وهو يعني أنك أثرت الغيرة والحسد لدى الآخرين. "ديل كارنيج " .

- إن الفاشلين يقولون أن النجاح هو مجرد عملية حظ. "كفاح فياض"

- اكتشف نفسك، وكن من أنت، تذكر ليس على وجه الأرض مثلك. "ديل كارنيجي " .

- ابذل كل ما لديك في كل شيء تفعله .

- يجب أن أؤمن بعالم خارج عقلي

يجب أن أؤمن بأن العالم موجود عندما أغلق عيني

هل ما زال موجودا ؟

هل لازال موجودا ؟

نعم إنه لا يزال موجود.

نحتاج جميعا للذكريات كي نتذكر من نكون حتى أنا ! ! ! !

ولكن إذا علمت أن تلك الذكريات لا وجود لها من الأساس

وأن الأشخاص الذين تعرفهم لا يعرفونك

وأن الأحداث التي هزت عالمك مفبركة

وأن عقلك هو من خذلك

فماذا تفعل حينها ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

سأكون نفسي وسأبدأ من جديد .

- اشعر بقيمتك الحقيقية فإذا شعرت بها أنت سيشعر بها الآخرين
- لا يعبر رأيك عني فأنا كما اعتقد وليس كما يعتقد الناس عني .
- سيحاول الناس تحقيرك وتقليل قيمتك وتدميرك ولكن ستظل قيمتك كما هي إلا عندما تستمع لغيرك .
- كل شيء يعتمد على المظهر فالمظهر هو كل شيء فجميعهم يسهل خداعهم .

- يقول العلماء إن حول كل شخص هاله تختلف لونها باختلاف الشخص والطاقات السالبة تصيب الأشخاص الذين يتأثرون بالطاقات بالإرهاق .

- العديد من الأشخاص تعلموا وضع أنفسهم في آخر القائمة وكعاقبة لذلك يجذبون أليهم مشاعر تنطوي على القصور وعدم الاستحقاق

- بذل العطاء لنفسك هو الطريقة الوحيدة لبذل العطاء الدائم للآخرين .

- إن لم تعامل نفسك على النحو الذي تريد من الآخرين أن يعاملوك به فإنك تبث إشارة تقول فيها إنك غير مهم بما يكفي . " جيمس راي " .
- عندما ترغب في جذب شيء إلى حياتك تأكد من أن أفعالك وأقوالك لا تناقض رغباتك .
- كل ما نحن فيه هو ثمرة ما فكرنا فيه " الفينسون " .
- لا أحب كلمة لا أعرف إما أن تقول نعم أو لا .

- إذا تركت الناس يتحدثون لده طويلة فستحصل منه على كل ما ترغب في معرفته عنهم " د. بول كانتاليبو " .

– سيقول لك الناس كل ما تود معرفته إذا استمعت فحسب إلى كل ما يتسرب منهم لفظيا ، وتمكنت من قراءة ما بين السطور

" ليليان جلاس " .

– أستمع إلى الطريقة التي يتحدث بها الناس .

– أكاد أن اعرف أن تلك اللحظات هي التي سأتذكرها إلى الأبد ولكن علي أن استمر لن أستسلم أبدا بإذن الله .

– لا تقلل من قدر نفسك .

– إذا كنتم عاجزين عن الخسارة فأنتم عاجزين عن الربح .

– الكبرياء لا يجلب القوة .

– إنها الحقيقة حتى وإن لم تحدث أبدا .

– قبل أن تحقق شيئا لابد وأن تؤمن بتحقيقه .

– العظمة مهما كانت قصيرة الأمد تلازم صاحبها إلى الأبد .

– قوانين لعبة الذئاب والخراف " الكذب ببراعة ، الدفاع عن شرفنا ، اتهام الآخر".

– أبحث عن إشارة وستعرف ما عليك فعله .

– من إستراتيجية الفوز مدح الخصم الذي تلعب معه .

– حيث توجد الارادة توجد القوة .

- لا تبدأ شجارا ولكن أعمل على إنهائه .

- كل التجارب تسهم في تثقيفنا.

- الجمال ليس في الأشياء ولكن في ذواتنا نحن نسقطه على الأشياء .

- تعاملي كأمرأة وفكري كرجل .

# المحتويات

## الفصل الأول

## تحكم في عقلك الباطن



## الفصل الثاني

## أعرف ما تفكر فيه:

## الفصل الثالث

### الطاقة التي تحيط بالشخص سواء ايجابية أو سلبية (الهاله)



## الفصل الرابع

### فراسة الأسماء :



## الفصل الخامس

### أقوال مأثورة وعبارات مشرقة



# المراجع

- تم الاستعانة بعدد من المواقع والمنتديات من محرك البحث Google

مثل http://www.arabufos.com

منتدى اليوفو العربي

http://www.flyingway.com

flying way

http://menoufy.wordpress.com

http://3tel.all-up.com

وغيرها من المواقع والمنتديات

-تم الاستعانة بالمراجع التالية من أحدى المواقع من محرك البحث

Google

Bio Magnetism And Using Sound Waves To

Probe Matter

By: Delawarr 1965-1967

Instrumental Measurements Of The Human

Energy Field""

By: Richard Dobrin * John Pierrakos*

Barbara Brenan .

-questions Of Theoretical And Applied

Biology.

-possibilities Of Studying Tissues In High

Frequency Di

-biological Plasma Of Human Organism With

Animals.

-on The Biological Essence Of The Kirlian

Effect.

1967-1970

- مختصر تحفة المولدود لأبن القيم الجوزية تم تحميله من أحدى المواقع على محرك البحث Google

- كتاب قوة عقلك الباطن لدكتور جوزيف ميرفي.

- كتاب أعرف ما تفكر فيه ليليان جلاس.

- you tube

- محاضرات ورسائل ولقاءات دكتور أحمد عمارة استشاري الصحة النفسية للطاقة الحيوية.

- كارتون القناص .

- العبارات مأخوذة من أقوال بعض العلماء والمشاهير والشعراء والفلاسفة والكتاب وبعض الأفلام الأجنبية والعربية .

رقم الإيداع
2012/10009
ISBN
978-977-6279-96-7



العنوان : 11 شارع د/محمد رأفت – محطة الرمل – الإسكندرية
تليفون وفاكس : 4838326 (03)(2+)
للاستعلام والمبيعات : 01001634294 (2+)
URL: www.daralbraa.com
Email: info@daralbraa.com




# فى هذا الكتاب

- كيف تنجح .
- التخاطر .
- الهالة (الإيجابية - السلبية ) .
- كيف تحول طاقتك من سلبية إلى إيجابية ؟ .
- الطاقة الداخلية فى الجسم (الطاقة الكامنة ).
- فراسة الإسماء .
- الأقوال وتأثيرها على قائلها سلباً أو إيجاباً

